باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

ماہنامہ عبقری لاہور

59

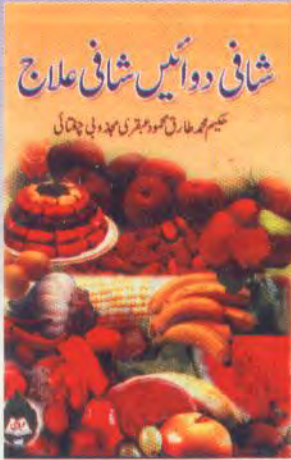
مئی 2011ء بمطابق جمادی الاخریٰ 1432 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات

لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

رازوں کا ایسا سنہری صندوق جو لاعلاج بیماری کے دروازے بند کردے اور شفاء کو اتنا قریب کہ گمان سے بالاتر

انشاءاللہ
حضرت حکیم صاحب کا شیڈول

سرگودھا
یکم مئی بروز اتوار (درس)
فون نمبر 0323-7007438

گجرات
22 مئی بروز اتوار (درس)
رابطہ نمبر: 0323-7007438

گلگت
25 جون 2011ء
رابطہ نمبر: 0323-7007438

- دعا کی قبولیت کا انوکھا واقعہ
- ماؤں کیلئے ذرا سی احتیاط!!!
- جُوس تھراپی اور میرے تجربات
- ریٹھہ بتائے سترّ فائدے
- سونا بنانے کا طریقہ سیکھ لیں!
- موذی امراض کیلئے درود شریف
- بلی کی خدمت اور اولاد کی نعمت
- پانی پر اللہ کا نام لینے کے اثرات
- جنّات سے حفاظت کرنے والی سورۃ
- پُھلبہری سے نجات اور لاجواب حُسن
- وزن کم کرنے میں واقعی سنجیدہ ہیں؟
- حضرت خضر علیہ السلام سے خواب میں ملاقات

عَبۡقَرِیٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 11 جلد نمبر 5 مئی 2011ء بمطابق جمادی الاخریٰ 1432 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصّبات سے پاک

ماہنامہ عبقری

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

لاہور مئی 2011ء

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی۔ایچ۔ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے، بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

عبقری اور حکیم صاحب سے فوری رابطہ کیلئے

الحمدللہ! دفتر ہذا میں عوام کی سہولت کیلئے آٹومیٹک ٹیلیفون ایکسچینج لگادی گئی ہے۔ٹیلیفون نمبر ملانے کے بعد متعلقہ ایکسٹینشن نمبر ڈائل کریں۔ایکسٹینشن نمبرز کی ترتیب یہ ہے:۔

1۔تمام ایجنسی ہولڈرز اپنے معاملات کیلئے ایکسٹینشن نمبر 12 ڈائل کریں۔

2۔حکیم صاحب سے ملاقات کاوقت حاصل کرنے کیلئے ایکسٹینشن نمبر 13 ڈائل کریں۔

3۔اپنا آرڈر بک کروانے کیلئے ایکسٹینشن نمبر 15 ڈائل کریں۔

4۔اپنے آرڈر سے متعلقہ شکایات کے سلسلے میں ایکسٹینشن نمبر 16 ڈائل کریں۔

5۔مطلوبہ ایکسٹینشن مصروف ہونے کی صورت میں آپریٹر کا انتظار کریں۔

ٹیلی فون نمبرز: 042-37552384,37597605,37586453

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ از راہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-37552384,37597605,37586453 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے۔ موبائل: 0322-4688313

E-mail:contact@ubqari.org Website:www.ubqari.org

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

رجسٹریشن نمبر: RP/6237/L/S/10/1534

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں شکریہ!

رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوۃ ہے یا صدقہ

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت و امن 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

فون / فیکس 042-37552384,37597605,37586453

ذکر کرنے والا زندہ اور نہ کرنے والا مردہ ہے

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ حدیث قدسی میں اپنے رب کا یہ ارشاد مبارک نقل فرماتے ہیں: میں بندے کے ساتھ ویسا ہی معاملہ کرتا ہوں جیسا وہ میرے ساتھ گمان کرتا ہے جب وہ مجھے یاد کرتا ہے تو میں اس کے ساتھ ہوتا ہوں ۔اگر وہ مجھے اپنے دل میں یاد کرتا ہے تو میں بھی اس کو اپنے دل میں یاد کرتا ہوں ۔اگر وہ میرا مجمع میں ذکر کرتا ہے تو میں اس مجمع سے بہتر یعنی فرشتوں کے مجمع میں اس کا تذکرہ کرتا ہوں ۔اگر بندہ میری طرف ایک بالشت متوجہ ہوتا ہے تو میں ایک ہاتھ اس کی طرف متوجہ ہوتا ہوں ۔اگر وہ میری طرف ایک ہاتھ بڑھتا ہے تو میں دو ہاتھ اس کی طرف متوجہ ہوتا ہوں ۔اگر وہ میری طرف چل کر آتا ہے تو میں اس کی طرف دوڑ کر آتا ہوں ۔**(بخاری)**

حضرت معاذ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے پوچھا: کون سے جہاد کا اجر سب سے زیادہ ہے؟ ارشاد فرمایا: جس جہاد میں اللہ تعالیٰ کا ذکر سب سے زیادہ ہو۔ پوچھا: روزہ داروں میں سب سے زیادہ اجر کسے ملے گا؟ ارشاد فرمایا: جو روزہ دار اللہ تعالیٰ کا سب سے زیادہ ذکر کرنے والا ہو۔ پھر اسی طرح نماز' زکوٰۃ' حج اور صدقہ کے متعلق رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ وہ نماز' زکوٰۃ' حج اور صدقہ افضل ہے جس میں اللہ تعالیٰ کا ذکر زیادہ ہو۔ حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ نے حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے فرمایا: ابوحفص! ذکر کرنے والے ساری خیر و بھلائی لے گئے۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: بالکل ٹھیک کہتے ہو۔**(مسند احمد)** (ابوحفص حضرت عمر رضی اللہ عنہ کی کنیت ہے۔)

حضرت حنظلہ اسیدی رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے اگر تمہارا حال ہمیشہ ویسا ہی رہے جیسا میرے پاس ہوتا ہے اور تم ہر وقت اللہ تعالیٰ کے ذکر میں مشغول رہو تو فرشتے تمہارے بستروں پر اور تمہارے راستوں میں تم سے مصافحہ کرنے لگیں لیکن حنظلہ بات یہ ہے کہ یہ کیفیت کبھی کبھی ہوتی ہے ۔آپ ﷺ نے یہ بات تین مرتبہ ارشاد فرمائی یعنی انسان کی ایک ہی کیفیت ہر وقت نہیں رہتی بلکہ حالات کے اعتبار سے بدلتی رہتی ہے ۔**(مسلم)**

حضرت ابوموسیٰ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتا ہے اور جو ذکر نہیں کرتا' ان دونوں کی مثال زندہ اور مردے کی طرح ہے' ذکر کرنے والا زندہ اور ذکر نہ کرنے والا مردہ ہے ۔ایک روایت میں یہ بھی ہے کہ اس گھر کی مثال جس میں اللہ تعالیٰ کا ذکر کیا جاتا ہو زندہ شخص کی طرح ہے یعنی وہ آباد ہے اور جس میں اللہ تعالیٰ کا ذکر نہ ہوتا ہو وہ مردہ شخص کی طرح ہے یعنی ویران ہے ۔**(بخاری' مسلم)**

حال دل

لیفٹیننٹ کے قلم سے

جو میں نے دیکھا' سنا اور سوچا

دوران پریکٹس ایک صاحب ملنے آئے میں حسب معمول مریضوں کا معائنہ کر رہا تھا کہنے لگے کہ ایک بات بتاتا ہوں کبھی رسالے میں لکھ دیجئے گا میں نے توجہ کی تو کہنے لگے اکثر مال دولت اور چیزیں یعنی انعامات ایک نسل سے دوسری نسل تک مشکل سے تیسری نسل تک بہت مشکل اور چوتھی نسل تک بالکل بالکل ہی کم جاتی ہیں میں نے اس کا سبب پوچھا تو ایک واقعہ سنایا کہنے لگے کہ جیوٹ مل یعنی پٹ سن کی مل کا مالک نہایت محنت کر کے اس نے یہ مل لگائی خود بہت غریب تھا۔ مزدوری کر کے اور محنت کر کے مال جمع کیا پھر اس محنت اور مزدوری سے رقم جمع کی ایک وقت ایسا آیا کہ اس نے مل لگائی قدرت نے ہاتھ پکڑا وہ مل چل پڑی پھر یونٹ بڑھتے چلے ادھر اولاد بڑی ہوئی' جوان ہوئی اور والد کی ساتھی بن گئی ۔ایک بار بیٹا مین آفس کی کرسی پر بیٹھا ہوا تھا تو 85 سالہ بوڑھا کسی غرض سے اس کے سامنے والی کرسی پر بیٹھ گیا بیٹے کو یہ سب بہت ناپسند ہوا اس نے اسے اس کرسی سے فوراً اٹھ جانے کو کہا اور نہایت سخت الفاظ اس بوڑھے کیلئے استعمال کیے بوڑھے نے اٹھتے ہوئے ہلکی سی آواز میں ایک خدائی پیغام دے گیا کہ بیٹا لگتا ہے کہ تیرے زوال کا وقت آ گیا ۔ان الفاظ پر اس تاجر مالدار اور کروڑ پتی بیٹے نے قہقہہ لگایا بات آئی گئی ہو گئی لیکن بوڑھی آواز نے آسمانی ڈائری میں اپنی فریاد لکھوا دی تھی اور وہ لکھی جا چکی آہستہ آہستہ زوال کی طرف پہیہ چلنے لگا اور پھر یوں زوال آیا کہ سب کچھ ختم ہو گیا ۔کیونکہ مال کا تکبر اور سلاطین کا تکبر نہایت مشہور ہے۔

اولاد کی تربیت کا سنہرا راز

احنف بن قیس رحمۃ اللہ علیہ سے حضرت امیر معاویہ رضی اللہ عنہ نے اولاد کی تربیت کا راز پوچھا اس نے جو راز آج سے 1500 سو سال قبل حضور سرور کونین ﷺ کی دینی تربیت سے پایا وہ راز آج کی سائنس نے بار بار کے تجربات کے بعد نہایت ثابت کر دیا ہے۔

1 ۔جتنا مانگے اس سے زیادہ دو ۔2 ۔اس کی طاقت سے زیادہ اس پر وزن نہ ڈالو ۔3 ۔کچھ کہتا ہے تو ضرورت اور خواہش کا امتیاز کرو اگر خواہش ہو تو اس کو محبت پیار سے سمجھا کہ اس کی تکمیل نہ کرو اور ضرورت ہے تو تاخیر نہ کرو ۔فرمایا اولاد کے ساتھ معاملہ حکمانہ نہ ہو صاحبانہ ہو یعنی آرڈر کا انداز نہ ہو بلکہ نصیحت محبت اور دوستی کا انداز ہو بلکہ عاجزانہ ہو یہاں تک کہ اولاد سے دوستانہ مزاج اور طریقہ ہو ۔فرمایا دنیا کے نامور پہلوان جس کو کوئی نہ گرا سکا لیکن واحد اولاد ہے کہ اولاد نے اس نامور پہلوان کو گرا دیا اور پچھاڑ دیا۔

فرمایا اولاد ماں باپ کیلئے دعا اور ماں باپ اولاد کیلئے دعا کرنے کیلئے خصوصی وقت نکالیں ۔اولاد کی تربیت کی نیت سے روزہ رکھنا تہجد پڑھ کر دعا اور صدقہ دینا۔

درسِ روحانیت و امن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

جب آنکھیں کھلیں گی

اللہ جل شانہٗ نے اصحاب کہف کے کتے کا قرآن میں کئی جگہ ذکر کیا ہے اور ایک روایت میں یہاں تک آتا ہے کہ اللہ پاک اس کتے کو انسانی شکل دیں گے اور اس کو جنت میں بھیج دیں گے۔ ایک اللہ والے نے یہاں ایک عجیب نکتہ بیان کیا ہے (عارفانہ عاشقانہ نکتہ ہے) فرمایا دنیا اصحاب کہف کی مخالف تھی۔ اللہ جل شانہٗ کی محبت اور ایمان بچا کر نکلے تھے اور ایک غار میں پناہ لی تھی اس کتے نے ساتھ دیا تھا فرمایا ایمان والوں کا اگر کتا بھی ساتھ دے اللہ اس کا تذکرہ قرآن میں کردے اگر ایمان والا بندہ ہو اس کا اگر انسان ساتھ دے تو اللہ اس سے کتنا راضی ہوگا اور کتنا خوش ہوگا اور اللہ اس کو کتنا مقام عطا فرمائے گا یہ تو جب آنکھیں کھلیں گی فرمایا کہ سارے انسان سو رہے ہیں جب موت آئے گی تب جاگیں گے ابھی تو آنکھیں بند ہیں...... سمجھ نہیں آرہی...... عقل نہیں مان رہی...... آنکھیں جو بند ہیں جب یہ آنکھیں کھلیں گی ہے۔

میری آنکھ بند تھی جب تلک نور جمال تھا
کھلی آنکھ تو نہ خبر رہی کہ خواب تھا کہ خیال تھا

پھر پتہ چلے گا کہ اس بیٹھنے پہ کیا ملے گا' اس سننے میں کیا ملے گا' اس ایک دفعہ سبحان اللہ کہنے پہ کیا ملے گا۔ میں بس میں سفر کررہا تھا' میں کوچ میں جارہا تھا موٹر سائیکل گاڑی میں جارہا تھا میں نے بیٹھے بیٹھے ذکر کیا تھا' تسبیح پڑھی تھی' اللہ جل شانہٗ کا نام لیا تھا' کسی اللہ والے سے محض اللہ کیلئے محبت کی تھی۔ ایک اللہ والے فرماتے ہیں آدمی کو جس کے مقام کا علم نہیں ہوتا اس کا دشمن ہے اور جس کے مقام کا علم ہوتا ہے اس کا غلام ہوتا ہے جب آدمی کو کسی کے مقام کا علم نہیں ہوتا تو وہ اس کا دشمن ہوتا ہے اور جب اس کے مقام کا علم ہوجاتا ہے تو وہ اس کا غلام بن جاتا ہے۔ ایک اللہ والے جارہے تھے ایک شخص کھڑا تھا وہ پہچانتا نہیں تھا۔ ساتھ کھڑے شخص نے کہا کہ یہ فلاں بزرگ ہیں تو اس شخص کو مقام کا علم تھا تو کہنے لگا کہ حضرت کا نام سنا ہے دوسرے نے کہا سنا تو ہے یہ جارہے ہیں (دوسرے اشارہ کرتے ہوئے کہا) اس نے محبت سے دیکھا ماشاءاللہ یہ اللہ والے جارہے ہیں۔ بس زندگی کے جتنے دن تھے پورے ہو گئے۔ وہ فوت ہوگیا (جس نے دیکھا تھا وہ فوت ہوگیا جس نے دکھایا تھا وہ ابھی زندہ تھا) تو اس نے خواب میں پوچھا تیرے ساتھ اللہ جل شانہٗ نے کیا معاملہ فرمایا تو کہنے لگے کہ جب میں اللہ پاک کی خدمت میں حاضر ہوا تو اللہ پاک نے فرمایا کہ تو نے میرے ایک محبوب کو محبت کی نگاہ سے دیکھا تھا وہ میرا محبوب تھا یہ حدیث میں ہے حضور ﷺ نے فرمایا "اللہ میں تجھ سے تیری محبت مانگتا ہوں اور ان کی محبت جن سے تو محبت کرتا ہے میں ان کی محبت کا سوال کرتا ہوں" اللہ کے جو محبوب ہیں ان سے محبت رکھنا حضور ﷺ کی محبت کا حصہ ہے کہا تو نے میرے محبوب کو محبت کی نظر سے دیکھا تھا اور اسی وقت میں نے بھی تجھے محبت کی نظر سے دیکھا تھا اور جس کو میں محبت کی نظر سے دیکھوں گا وہ جہنم میں کیسے جاسکتا ہے۔

اس لئے کہتے ہیں والدین کو محبت کی نگاہ سے دیکھنے سے حج عمرہ کے ثواب ملتا ہے فرمایا کس لئے کہ وہ آسمانوں سے زمین پہ لانے کا ذریعہ بنے ہم عالم ارواح میں تھے اللہ پاک نے والدین کے ذریعے سے ہمیں عالم وجود بخشا پھر بڑی عجیب بات فرمائی جو زمین سے آسمان میں جانے کا ذریعہ بنے۔ اعمال' ایمان' تقویٰ' اللہ کا تعلق فرمایا والدین کو دیکھنے سے کعبہ ملتا ہے حج عمرہ کے ثواب کعبہ کے بغیر تو نہیں ہوتا اس لئے کہتے ہیں کہ اپنے شیخ کو اگر محبت کی نگاہ سے دیکھیں تو کعبہ والا ملتا ہے کہ شیخ نیچے سے اوپر لے جانے کا ذریعہ بنا **میرے محترم دوستو!** اپنے ایمان کی فکر کریں اور اس کا غم کھائیں اور اس کے لئے محنت کریں اور اس کے لئے اپنے اوقات کی ترتیب بنائیں۔

شیطان لٹیرا ہے

دیکھو ایک بندہ چینی کی بوری سائیکل پہ لئے جارہا تھا اور بوری پھٹی ہوئی تھی بیسیوں آدمی کہنے لگے کہ بھئی تجھے پتہ نہیں ہے تو سائیکل چلائے جارہا ہے پیچھے بوری پھٹی ہوئی ہے ساری چینی ضائع ہورہی ہے۔ ارے یہاں تک کہ دن میں اگر موٹر سائیکل کی اگلی بتی جل رہی ہو تو لوگ اس کو اشارہ کرکے بتاتے ہیں کہ تیری بیٹری ضائع ہورہی ہے کسی کی جیب کٹ گئی پیسے ضائع ہوگئے کتنا دکھ ہوتا ہے اور کسی نے آنکھوں سے اللہ کو ناراض کیا' اس کے ایمان کی جیب کٹ گئی ہے اس کا کتنا نقصان ہوگیا ہاں جس نے زبان سے' جسم کے کسی حصے سے کوئی گناہ کیا اس کے ایمان کی جیب کٹ گئی ہے۔ اس کی فکر کرو میرے دوستو! ارے ایمان کا مضمون ایک نشست میں بجھنے سمجھانے والا نہیں ہے ارے! جس پہ ساری زندگی کی محنتیں ہیں اللہ والو وہ ایک لمحے میں کیسے سمجھ آئے گا اس لئے کہتے ہیں کہ یہ سمجھ تو نہ آئے گا لیکن اس کے لئے تھوڑی سی فکرمندی ہوجائے یہ سب سے بڑی بات ہے اس لئے دوستو ایمان کو بنانا ہے اور پھر اگلی بات تھوڑی سی اور بھی سن لو ایمان کو بچانا ہے شیطان لٹیرا ہے لٹیرا۔

ایمان کی حفاظت

کہتے ہیں جب کچھ نہیں تھا بڑا سکون تھا جب سے مال آگیا پریشانی بڑھ گئی ہے۔ ارے جہاں مال آتا ہے چور آتا ہی وہیں پہ ہے...... خیال کرنا ...... مجھے ایک بندہ کہنے لگا کافروں کو گناہ نہیں کراتا مسلمانوں کو کراتا ہے میں نے کہا جس کے پاس دولت ہے آتا ہی وہیں ہے ان بے چاروں کے پاس ایمان کی دولت ہے ہی نہیں ایمان کی دولت تو اسی (مومن) کے پاس ہے تو اس لئے میرے دوستو! اللہ جل شانہٗ نے آج موقع دیا ہے خیال کرنا کہیں گردن نہ اونچی رہ جائے اور ایمان چلا جائے۔ سودا بڑا مہنگا کرلیا ہاں یہ چیز مٹنے سے ملتی ہے کہ دانہ خاک میں مل کے گل وگلزار ہوتا ہے اسی لئے کہتے ہیں کہ جب تک مٹی پاؤں تک رہتی ہے وہ پسندیدہ ہے جب وہ مٹی منہ کے قریب آجاتی ہے تو دھول بن جاتی ہے اور یاد رکھنا مٹی سے پھول اگتے ہیں کبھی پتھر سے پھول نہیں اُگے۔ **(جاری ہے)**

درس سے پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں چند مسائل سے بہت زیادہ پریشان تھی تو میرے بھائی جو پہلے سے باقاعدگی سے درس سنتے ہیں انہوں نے مجھے کہا کہ ہر جمعرات قبلہ حکیم صاحب کا درس ہوتا ہے تو اب میں تقریباً آٹھ ماہ سے درس میں شرکت کررہی ہوں اور محترم حکیم صاحب جب دعا ہوتی ہے تو جسم کیا روح تک سرشار ہوجاتی ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے سب سننے والوں کی ہر مشکل آسان ہوجائے گی۔ محترم حکیم صاحب میرے جتنے مسائل تھے سب ایک ایک کرکے ایسے حل ہوئے کہ مجھے پتہ بھی نہ چلا۔ میرے بیٹے کی شادی کے بعد طبیعت خراب ہوگئی۔ بہت علاج کرائے مگر الحمدللہ اب میرا بیٹا بالکل نارمل اور تندرست ہے۔ **(رخسانہ، لاہور)**

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

محمد اویس، لاہور

حکمرانی کا خوبصورت انداز

اللہ کے بندے امیر المومنین عمر (رضی اللہ عنہ) کی طرف سے مصر کے دریائے نیل کے نام۔ امابعد! اگر تم اپنی مرضی سے چلتے ہو تو مت چلو اور اگر تمہیں اللہ واحد قہار چلاتے ہیں تو ہم اللہ واحد قہار سے سوال کرتے ہیں کہ وہ تجھے چلا دے“

مجاہدین کے کھانے میں برکت: ایک غزوہ کے سفر میں جب بھوک نے مسلمان مجاہدین کو ستایا تو انہوں نے حضورﷺ سے کچھ اونٹ ذبح کرنے کی اجازت لی اور عرض کیا' یہ گوشت کھانے سے اللہ تعالیٰ ہمیں اتنی طاقت دے دیں گے جس سے ہم منزل تک پہنچ جائیں گے۔ حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ نے دیکھا کہ حضورﷺ نے کچھ اونٹ ذبح کرنے کی اجازت دینے کا فیصلہ کرلیا ہے تو عرض کیا' یا رسول اللہﷺ کل جب ہم بھوکے اور پیدل دشمن کا مقابلہ کریں گے تو ہمارا کیا حال ہوگا' اس لیے میری رائے یہ ہے کہ آپ مناسب سمجھیں تو لوگوں کے پاس جو توشے بچے ہوئے ہیں وہ منگوا کر جمع کرلیں اور پھر اللہ تعالیٰ سے اس میں برکت کی دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کی دعا سے کھانے میں برکت بھی دیں گے اور منزل تک بھی پہنچا دیں گے۔" چنانچہ حضورﷺ نے لوگوں سے ان کے بچے ہوئے توشے منگوائے تو لوگ لانے لگے کوئی مٹھی بھر کھانے کی چیز لایا اور کوئی اس سے زیادہ سب سے زیادہ ایک آدمی ساڑھے تین سیر کھجور لایا۔ حضورﷺ نے ان تمام چیزوں کو جمع کیا پھر کھڑے ہوکر کچھ دیر دعا کی پھر لشکر والوں سے فرمایا "اپنے اپنے برتن لے آؤ پھر اس میں سے ہاتھ بھر بھر کر نکال لو" چنانچہ لشکر والوں نے اپنے تمام برتن بھر لیے اور کھانے کا جتنا سامان پہلے تھا اتنا پھر بچ گیا اسے دیکھ کر حضورﷺ اتنا مسکرائے کہ دانت مبارک نظر آنے لگے۔ آپﷺ نے فرمایا "میں اس بات کی گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور میں اس بات کی گواہی دیتا ہوں کہ میں اللہ کا رسول ہوں' جو بندہ ان دونوں باتوں پر ایمان رکھتا ہوگا وہ قیامت کے دن اللہ تعالیٰ سے اس حال میں ملے گا کہ جہنم کے اس سے دور رہنے کا فیصلہ ہو چکا ہوگا۔ (احمد والنسائی)

حضرت عمر رضی اللہ عنہ اور ایک یہودی: ایک یہودی نے آکر حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے پوچھا کہ ذرا یہ تو بتائیں کہ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا "اور جنت جس کی وسعت ایسی ہے جیسے سب آسمان اور زمین" **(آل عمران 133)** جب سب جگہ جنت ہوگئی تو جہنم کہاں ہے؟؟؟ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے صحابہ رضی اللہ عنہم سے فرمایا اسے جواب دو' لیکن ان میں سے کسی کے پاس اس کا جواب نہیں تھا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا: ذرا تم یہ بتاؤ جب رات آکر ساری زمین پر چھا جاتی ہے تو دن کہاں چلا جاتا ہے؟ اس یہودی نے کہا جہاں اللہ چاہتا ہے وہاں چلا جاتا ہے۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا ایسے ہی جہنم بھی وہاں ہے جہاں اللہ چاہتا ہے۔ اس پر اس یہودی نے کہا اے امیر المومنین! اس ذات کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے اللہ تعالیٰ کی نازل کردہ کتاب (تورات) میں بھی اسی طرح ہے جس طرح آپ نے فرمایا ہے۔

حضرت عمر رضی اللہ عنہ کا خوف آخرت: ایک مرتبہ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے حضرت عبدالرحمٰن بن عوف رضی اللہ عنہ سے چار ہزار درہم ادھار مانگے تو حضرت عبدالرحمٰن رضی اللہ عنہ نے حضرت عمر رضی اللہ عنہ کے قاصد سے کہا جا کر حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے کہہ دو کہ ابھی وہ بیت المال سے چار ہزار لے لیں اور پھر بعد میں واپس کردیں" جب قاصد نے آکر جواب بتلایا تو حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو بڑی گرانی ہوئی پھر جب حضرت عمر رضی اللہ عنہ کی حضرت عبدالرحمٰن سے ملاقات ہوئی تو ان سے کہا تم نے کہا تھا کہ عمر چار ہزار درہم بیت المال سے لے لے اگر میں بیت المال سے ادھار لے کر تجارتی قافلہ کے ساتھ بھیج دوں اور پھر تجارتی قافلہ کی واپسی سے پہلے مر جاؤں تو تم لوگ کہو گے کہ امیر المومنین نے چار ہزار لیے تھے اب ان کا انتقال ہوگیا ہے اس لیے ان کو یہ رقم معاف کردو (تم لوگ تو یہ رقم معاف کردو گے) اور میں ان کے بدلہ قیامت کے دن پکڑا جاؤں گا۔

عمر رضی اللہ عنہ جنت والوں میں سے ہیں: جب حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو ابولولوہ نے زخمی کردیا تو حضرت علی رضی اللہ عنہ ان کے پاس گئے۔ اس وقت حضرت عمر رضی اللہ عنہ رو رہے تھے۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ نے عرض کیا اے امیر المومنین! آپ کیوں رو رہے ہیں؟ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا میں آسمان کے فیصلے کی وجہ سے رو رہا ہوں مجھے معلوم نہیں کہ مجھے جنت میں لے جایا جائیگا یا جہنم میں؟ حضرت علی رضی اللہ عنہ نے کہا آپ رضی اللہ عنہ کو جنت کی بشارت ہو' کیونکہ میں نے حضورﷺ کو بے شمار دفعہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ ابوبکر و عمر رضی اللہ عنہما جنت کے بڑی عمر کے لوگوں کے سردار ہیں اور وہ دونوں عمدہ آدمی ہیں۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا اے علی! رضی اللہ عنہ کیا تم میرے جنتی ہونے کے گواہ ہو؟ حضرت علی رضی اللہ عنہ نے ہاں میں جواب دیا اور اپنے بیٹے حضرت حسن رضی اللہ عنہ کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا اے حسن رضی اللہ عنہ تم اپنے باپ کے گواہ رہنا کہ حضورﷺ نے فرمایا کہ عمرؓ جنت والوں میں سے ہیں۔

دریائے نیل کے نام خط: جب حضرت عمرو بن العاص رضی اللہ عنہ نے مصر فتح کرلیا تو عجمی مہینوں میں سے بونہ مہینے کے شروع میں مصر والے ان کے پاس آئے اور کہا امیر صاحب! ہمارے اس دریائے نیل کی ایک عادت ہے جس کے بغیر یہ نہیں چلتا۔ وہ عادت کیا ہے؟ حضرت عمرو بن العاص رضی اللہ عنہ نے دریافت فرمایا "جب اس مہینہ کی بارہ راتیں گزر جاتی ہیں تو ہم ایسی کنواری لڑکی کی تلاش کرتے ہیں جو اپنے والدین کی اکلوتی لڑکی ہوتی ہے اس کے والدین کو راضی کرتے ہیں اور اسے سب سے اچھے کپڑے اور زیور پہنا کر دریائے نیل میں ڈال دیتے ہیں۔ حضرت عمرو بن العاص رضی اللہ عنہ نے انہیں ایسا کرنے سے منع کیا اور فرمایا یہ کام اسلام میں تو نہیں ہوسکتا' کیونکہ اسلام اپنے سے پہلے کے تمام (غلط) طریقوں کو مٹا دیتا ہے۔

حضرت عمرو رضی اللہ عنہ کے منع کرنے کے بسبب مصر والے بونہ' ابیب اور مسری تین مہینے ٹھہرے رہے اور آہستہ آہستہ دریائے نیل کا پانی بالکل ختم ہوگیا یہ صورتحال دیکھ کر مصر والوں نے مصر چھوڑ کر کہیں اور چلے جانے کا ارادہ کرلیا جب حضرت عمرو بن عاص رضی اللہ عنہ نے یہ ماجرا دیکھا تو حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو خط لکھا اور ساری صورتحال سے آگاہ کیا۔ حضرت عمر رضی اللہ نے جواب میں لکھا کہ آپ نے بالکل ٹھیک کیا' بے شک اسلام اپنے سے پہلے کے تمام غلط طریقے ختم کردیتا ہے میں آپ کو ایک پرچہ بھیج رہا ہوں جب آپ کو میرا خط ملے تو آپ میرا وہ پرچہ دریائے نیل میں ڈال دیں۔

جب خط حضرت عمرو بن عاص رضی اللہ عنہ کے پاس پہنچا تو وہ پرچہ کھولا اس میں لکھا ہوا تھا "اللہ کے بندے امیر المومنین عمر رضی اللہ عنہ کی طرف سے مصر کے دریائے نیل کے نام۔ امابعد! اگر تم اپنی مرضی سے چلتے ہو تو مت چلو اور اگر تمہیں اللہ واحد قہار چلاتے ہیں تو ہم اللہ واحد قہار سے سوال کرتے ہیں کہ وہ تجھے چلا دے" چنانچہ حضرت عمرو بن عاص رضی اللہ عنہ نے صلیب کے دن سے ایک دن پہلے یہ پرچہ دریائے نیل میں ڈالا ادھر مصر والے مصر سے جانے کی تیاری کرچکے تھے کیونکہ ان کی ساری معیشت کا انحصار دریائے نیل پر تھا۔ صلیب کے دن صبح لوگوں نے دیکھا کہ دریائے نیل میں سولہ ہاتھ پانی چل رہا ہے اس طرح اللہ تعالیٰ نے مصر والوں کی اس بری رسم کو ختم کردیا۔

ماؤں کیلئے ذرا سی احتیاط

ڈاکٹر شہناز، فیصل آباد

چوسنی چوسنے سے بچے کے منہ میں زہریلا کیمیائی مادہ خارج ہوسکتا ہے۔ دانت نکلنے کے زمانے میں مسوڑھوں کی بے چینی دور کرنے کیلئے پلاسٹک سے بنی ہوئی چیزیں بچے کو نہ دیں' کیونکہ جب بچہ انہیں چباتا ہے مضر صحت کیمیائی مادہ معدے میں جاسکتا ہے

قیام حمل سے لے کر عمر کے دو سال تک کا عرصہ بچے کی نشوونما کیلئے بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اس عرصے کے دوران کیمیائی مادوں' کیڑے مار دواؤں اور آلودگی پھیلانے والی دیگر اشیاء میں شامل زہریلے اجزاء شکم مادر میں نیز پیدائش کے بعد کافی نقصان دہ اثرات بچے کی صحت پر مرتب کرتے ہیں۔ ان اثرات کے باعث بچہ پیدائشی نقائص کے علاوہ دمہ جیسی بیماریوں یہاں تک کہ سرطان کے مرض میں بھی مبتلا ہوسکتا ہے۔

بعض اشیاء بچوں کیلئے اپنے زہریلے اثرات کے باعث خطرناک ہیں اور جن سے بچوں کو محفوظ رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ وہ اشیاء یہ ہیں:۔

اسپرین: بہت سی عام استعمال کی دواؤں میں اسپرین شامل ہوتی ہے جنہیں اگر حمل کی آخری سہ ماہی میں خواتین کھائیں تو وضع حمل کے وقت بچے کے جسم سے خون جاری ہوجاتا ہے اور اگر خواتین حمل کے پہلے نصف حصے میں یہ دوا استعمال کریں تو بچے کی کسر ذہانت (آئی کیو) پر منفی اثرات مرتب ہوسکتے ہیں' لہٰذا حمل کے دوران معالج کی ہدایت کے بغیر کوئی روزمرہ کی عام دوا بھی استعمال نہ کیجئے۔

دودھ کی بوتلیں: دودھ پلانے والی پلاسٹک کی بوتلوں میں کیمیائی اجزا بھی ہوتے ہیں جو بوتل کے اندر دودھ یا پانی وغیرہ میں شامل ہوسکتے ہیں۔ شیشے کی بوتل میں یہ زہریلا مادہ نہیں ہوتا' لیکن ضروری ہے کہ یہ بوتل کوئی بڑا آدمی پکڑے رہے' کیونکہ بچے کے ہاتھ میں دینے سے اس کے ٹوٹنے اور بچے کے زخمی ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ پلاسٹک یا ربڑ کے نپل کو پانچ منٹ تک پانی میں ابالیں تاکہ ان میں کیمیائی اشیاء کا اثر کم سے کم ہوجائے۔ پلاسٹک کی بوتل استعمال کریں تو موٹے پلاسٹک کی کیجئے اس میں دودھ یا دوسری رقیق اشیاء ایک گھنٹے سے زیادہ نہ رکھیے۔

قالین: قالینوں میں زہریلی کیمیائی اشیاء خاصی ہوتی ہیں۔ ایک امریکی رپورٹ کے مطابق ان زہریلے مادوں کی تعداد 604 تک بتائی گئی ہے۔ ان میں سے بعض بچے کے اعصاب کو مستقل طور پر نقصان پہنچا سکتی ہیں اور بچے کے سیکھنے سمجھنے کی صلاحیت کو متاثر کرسکتی ہیں۔ نیز بچے کو متلی' درد سر اور تکان کا مریض بنا سکتی ہیں۔ قالین کی صفائی سے پہلے اگر اس پر کھانے کا سوڈا خوب چھڑکا جائے اور اسے قالین میں جذب ہونے دیا جائے تو بعض مضر صحت کیمیائی اشیاء کا توڑ ہوسکتا ہے۔

چوسنی: چوسنی چوسنے سے بچے کے منہ میں زہریلا کیمیائی مادہ خارج ہوسکتا ہے۔ دانت نکلنے کے زمانے میں مسوڑھوں کی بے چینی دور کرنے کیلئے پلاسٹک سے بنی ہوئی چیزیں بچے کو نہ دیں' کیونکہ جب بچہ انہیں چباتا ہے مضر صحت کیمیائی مادہ معدے میں جاسکتا ہے۔ چوسنی کو پانی میں ابالتے رہنا چاہیے اور ہر ماہ اس سے بھی پہلے سے بدل دینا چاہیے۔

ماں کا ذہنی دباؤ: اگر حاملہ خاتون فکرمند ہوں یا ذہنی دباؤ کا شکار ہوں تو رحم کی جانب خون کا دورانیہ ساٹھ فیصد تک کم ہوجاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں پیٹ میں پرورش پانے والے بچے کو آکسیجن اور مقویات کی فراہمی میں کمی آجاتی ہے۔ ماں کے جسم میں بعض ہارمون کی سطح میں تبدیلی خصوصاً ایڈرینالن کے باعث بظاہر بچے کی دماغی نشوونما پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں لہٰذا حاملہ خواتین کو چاہیے کہ تفکرات سے دور رہنے کی ہر ممکن کوشش کریں' لمبے لمبے سانس لیں اور دیگر سکون بخش طریقے آزمائیں۔

لباس: نائلون میں بعض ایسی کیمیائی اشیاء ہوتی ہیں جو بچے کی نشوونما کو متاثر کرسکتی ہیں۔ پولسٹر میں بھی یہی عیب ہے۔ سوت اور اون سے بنے ہوئے لباس میں کیمیائی کیڑے مار دواؤں کا کچھ اثر باقی رہ جاتا ہے۔ پولسٹر سے تو بچوں کو بہر طور بچانا چاہیے۔ سوتی کپڑے بھی وہ استعمال کیے جائیں جو بغیر مصنوعی کھاد اور دوا کے اگائی گئی کپاس سے بنے ہوں ورنہ کپڑوں کو کھانے کے سوڈے میں اچھی طرح دھویا جائے۔

گیس کے ہیٹر: گھر کو گیس کے ہیٹر سے گرم کیا جائے تو بینزین خارج ہوتی ہے جو سرطان پیدا کرنے والی ہے جو جانور حمل کے دوران سانس کے ساتھ بینزین اپنے جسم کے اندر لے گئے ان کے ہاں ایسے بچے پیدا ہوئے جن کا وزن پیدائش کے وقت کم تھا اور جن کی ہڈی کے گودے کو نقصان پہنچ چکا تھا۔ کاربن مونو آکسائیڈ بھی جو ہر طرح کے ایندھن کے جلنے سے خارج ہوتی ہے' نشوونما کیلئے نقصان دہ سمجھی جاتی ہے لہٰذا یہ ضروری ہے کہ جہاں ہیٹر جلے وہاں تازہ ہوا کے آنے جانے کا انتظام مناسب ہو۔

خضاب: بالوں کے کیمیائی رنگ اور خضاب کے بارے میں خیال ہے کہ ان کی وجہ سے چھاتی اور ریشہ دانی کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے لہٰذا جو عورتیں حاملہ ہوں' حاملہ ہونے کی خواہش مند ہوں یا ماں بننے کے بعد بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں انہیں چاہیے کہ بالوں کے حسن کیلئے مختلف خضاب اور دیگر کیمیائی اشیاء کے استعمال سے گریز کریں۔ ہاں وہ اشیاء استعمال کی جاسکتی ہیں جو بے ضرر سمجھی جاتی ہیں مثلاً مہندی۔

کیڑے مار اسپرے: گھر میں مچھر' مکھی اور کیڑے مکوڑے مارنے والی دوائیں چھڑکنے سے بچوں کی صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لہٰذا ایسے اسپرے استعمال کیے جائیں جو جڑی بوٹیوں سے تیار کیے گئے ہوں اور صابن وہ استعمال کیجئے جن میں خوشبو نہ ہو۔

چینی نمک: جاپانی اور چینی کھانوں میں مونوسوڈیم گلوٹامیٹ (اجینوموتو) نامی کیمیائی شے بہت استعمال ہوتی ہے جس کا مقصد ذائقے میں اضافہ کرنا ہے۔ یہ چیز زیادہ استعمال کی جائے تو ہیجان فعالیت اور اعصابی خلیوں کی تباہی کا باعث بنتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔

کیفین: چائے' کافی اور دیگر مشروبات میں شامل کیفین اعصابی نظام کی انگیزش کا باعث ہے۔ یہ دل کی دھڑکن' فشار خون اور استحالہ کی رفتار کو بڑھاتی ہے۔ یہ ایڈرینالن ہارمون کی سطح میں اضافہ کرتی ہے جس کی وجہ سے شکم مادر میں بچے کو آکسیجن اور مقویات کی فراہمی کم ہوجاتی ہے لہٰذا حاملہ خواتین کو چاہیے کہ وہ دن بھر میں دو پیالی سے زیادہ چائے' کافی یا کالا مشروب نہ پئیں۔

پلاسٹک کا فرنیچر اور کھلونے: پلاسٹک کے فرنیچر اور کھلونوں سے بھی بچوں کو بچانا چاہیے مخصوصاً جہاں بچہ سوتا ہے وہاں قریب میں پلاسٹک کی چیزیں نہ رکھیں' کیونکہ ان سے اکثر ایسی بو اور بھپکے نکلتے ہیں جو سانس کے ساتھ جسم میں پہنچ کر صحت کو متاثر کرسکتے ہیں۔ پلاسٹک جتنا باریک ہوگا اتنی ہی اس سے بو اور کیمیائی مادے کا اخراج ہوگا۔

جو عورتیں حاملہ ہوں یا بچے کو دودھ پلا رہی ہوں انہیں دمہ کی دوا کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اسے بعض پیدائشی نقائص کا سبب بتایا جاتا ہے۔

گھریلو رنگ وغیرہ: بچوں کو سریش' پینٹ' وارنش اور ربڑ میں پائے جانے والی کیمیائی جزو ناکلین سے بھی بچانا چاہیے۔

آیۃ الکرسی کی برکت سے چڑیل بھاگ گئی

ڈاکٹر صاحب نے مجھے محمود صاحب کے قریب کرسی پر بیٹھنے کیلئے کہا میں تو ڈرتا ڈرتا گھر سے ہی آیۃ الکرسی کا ورد کرتا گیا تھا۔ بیٹھ کر بھی آیۃ الکرسی ہی پڑھتا رہا کچھ دیر پڑھنے پر ڈاکٹر محمود اچانک چلائے کہ ”وہ اٹھ گئی!“ اور پھر کہا کہ ”چلی گئی“۔ میں ڈر کے بھاگ آیا

(ذوالفقار علی، لیہ)

میں اپنے مکان کی چھت پر بچوں کے ساتھ سویا ہوا تھا نیچے میری بیٹی داماد تھے۔ رات کا کوئی وقت تھا کہ داماد (جو کہ بھتیجا بھی ہے) نے آ کے اٹھایا کہ چچا اٹھیے نیچے دروازے پر ڈاکٹر صاحب کھڑے ہیں۔ آپ کو بلا رہے ہیں میں فوراً اٹھ کر نیچے آیا تو ڈاکٹر صاحب جو کہ ہمارے بہت مہربان ہمسائے ہیں رات کے لباس میں کھڑے تھے کہنے لگے کہ محمود کو کوئی تنگ کر رہا ہے ہم نے اپنے جتن کر لیے ہیں آپ تیار ہو کر تشریف لائیں یہ ڈاکٹر محمود نو عمر شادی شدہ ڈاکٹر صاحب کے چھوٹے سالے ہیں۔ پہلے پکے نمازی تھے اب کئی دن سے نظر نہیں آ رہے تھے۔ میں اوپر آیا اور اہلیہ کو کہا کہ دیکھو جب حضرت موسیٰ علیہ السلام طور پر جاتے تھے تو ان کی والدہ محترمہ ان کیلئے دعا کرتی رہتی تھیں۔ اسی طرح جب ہم کسی مقدمے میں جاتے تو پہلے تمہاری دادی پھر ان کے بعد تمہاری امی مصلے پر رہتی تھیں۔ میں وضو کر کے دو نفل پڑھ کر جاتا ہوں پہلی پہلی دفعہ یہ مصیبت آ گئی ہے ہر وقت ڈاکٹر صاحب ہمارے کام آتے ہیں ان کا حسن ظن ہے۔ آپ بھی وضو کر کے مصلے پر آ جائیں۔

جب غور کیا تو جو جو اقعات سن رکھے تھے سب میں سرفہرست آیۃ الکرسی تھی۔ میں ڈاکٹر صاحب کے ہاں گیا تو پتہ چلا محمود صاحب اوپر ہیں۔ جب ہم اوپر گئے تو موصوف چارپائی کے بالکل ایک طرف چمٹے ہوئے تھے۔ ڈاکٹر صاحب نے مجھے محمود صاحب کے قریب کرسی پر بیٹھنے کیلئے کہا میں تو ڈرتا ڈرتا گھر سے ہی آیۃ الکرسی کا ورد کرتا گیا تھا۔ بیٹھ کر بھی آیۃ الکرسی ہی پڑھتا رہا کچھ دیر پڑھنے پر ڈاکٹر محمود اچانک چلائے کہ ”وہ اٹھ گئی!“ اور پھر کہا کہ ”چلی گئی“۔ میں ڈر کے بھاگ آیا۔

صبح کو میں نے پوچھا تو ڈاکٹر محمود نے بتایا کہ میری بیوی ماں باپ کی طرف گئی ہوئی ہے۔ وہ چیز مجھے اپنی طرف متوجہ کرتی تھی میں نے کہا میں شادی شدہ ہوں اس نے مجھے چارپائی کے ایک طرف کیا اور میرے ساتھ لیٹ گئی۔ خیر الحمدللہ آیۃ الکرسی کی برکت سے وہ چلی گئی اور دوبارہ پھر نہیں آئی۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے کلام سے محبت عطا کرے۔

قرآن پاک کے ساتھ ہمارا تعلق

(حافظ محمد طیب، منڈی جہانیاں)

اس کائنات میں رہتے ہوئے جس طرح ہمارا ایک دوسرے کے ساتھ ایک تعلق ہے ایک ناطہ ہے بالکل اسی طرح قرآن پاک کے ساتھ ہم سب مسلمانوں کا گہرا تعلق ہے اسی تعلق کی بنا پر ہم سب مسلمانوں پر درج ذیل فرائض عائد ہوتے ہیں۔

ایمان لانا: ایمان لانے سے مراد اللہ تعالیٰ کی طرف سے نازل کردہ اس کلام پاک میں بیان ہونیوالے احکامات خداوندی کو تسلیم کرنا ہے۔ اس سلسلے میں کسی قسم کا دکھاوا یا ریاکاری شامل حال نہیں ہونی چاہیے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ زبان کے ساتھ ساتھ دل بھی اس بات کی ٹھوس گواہی دے کہ ہاں یہ واقعی اللہ تبارک و تعالیٰ کی طرف سے نازل کردہ کلام حق ہے اس میں کسی قسم کی شک و شبہ کی گنجائش نہیں ہونی چاہیے۔

تلاوت قرآن پاک: اگر ایک شخص روزانہ اخبار پڑھتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ یہ شخص فلاں اخبار کا قاری ہے۔ فلاں رسالہ کا قاری ہے لیکن جب لفظ ”تلاوت“ آ گیا تو بات ذہن میں فوراً آ جاتی ہے کہ تلاوت سے مراد ”قرآن پاک“ کی تلاوت ہے۔ اس لیے لفظ تلاوت قرآن مجید کیلئے خاص ہے کیونکہ اس کے معنی ہیں کسی چیز کو بار بار پڑھنا کے ہیں۔

قرآن پاک کو سمجھنا: نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”تم میں سے بہترین شخص وہ ہے جو قرآن سیکھتا ہے اور دوسروں کو سکھاتا ہے۔“ قرآن مجید ایک ایسا نسخہ کیمیا ہے جو اپنے اندر ہمارے تمام مسائل کا حل سموئے ہوئے ہے ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم قرآن مجید کے ایک ایک حرف، ایک ایک لفظ کو سوچ سمجھ کر پڑھیں تو پھر ہماری تمام پریشانیاں یقیناً حل ہو جائینگی۔

قرآنی تعلیمات کو عام کرنا: نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: مجھ سے ایک آیت بھی سنو تو وہ بھی آگے پہنچا دو“ خطبہ حجۃ الوداع کے موقع پر آپ ﷺ نے اپنے تمام صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اجمعین سے پوچھا ”اے میرے صحابہ! کیا میں نے تم تک اسلام کی تمام تعلیمات پہنچا دیں؟ اس پر تمام صحابہ کرامؓ نے یک زبان ہو کر فرمایا اے اللہ کے (باقی صفحہ نمبر 35 پر)

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

59 قسط نمبر

(ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں انکا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا، آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت عثمان رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی رواداری

حضرت عمر کے زمانہ میں غیر مسلموں کے ساتھ جتنے معاہدے ہوئے تھے سب حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کے عہد میں برقرار رہے اور جو نئے علاقے فتح ہوتے گئے وہاں بھی وہی روادارانہ اسپرٹ باقی رہی جس کی تعلیم رسول اللہ ﷺ نے دی تھی وہ تو اپنے ہر چھوٹے بڑے عمل میں اپنے محبوب آقا کی اتباع کرتے رہے، ان کا عہد بعض اسباب کی بنا پر آشوب رہا پھر بھی اسلام کے لشکریوں کی جانبازی سے طرابلس، الجزائر، قبرص، طبرستان، آرمینیہ وغیرہ کے علاقے فتح ہوئے، ان کے زمانہ میں بغاوتیں بھی بہت ہوتی رہیں ان کی طبیعت میں نرمی اور مروت بہت تھی مگر ان بغاوتوں کو عدم تشدد اور تلطف کی حکمت عملی سے فرو کرتے رہے، مفتوحہ ممالک کی خوشحالی اور بدحالی سے باخبر رہنے کیلئے جلیل القدر صحابیوں کے وفود وہاں بھیجا کرتے۔ جمعہ کے دن منبر پر پہنچ کر اطراف ملک کی خبریں پوچھتے اور عام اعلان کر رکھا تھا کہ جس کسی کو کسی والی سے شکایت ہو وہ حج کے موقع پر آ کر بیان کرے۔ اس موقع پر تمام عمال کو بھی لازمی طور پر طلب کر لیتے تاکہ شکایتوں کی تحقیقات آسانی سے ہو سکے۔

ان کے زمانہ میں نجران کے عیسائیوں کے ساتھ مسلمانوں نے کچھ زیادتیاں کیں تو انہوں نے حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کی خدمت میں حاضر ہو کر اس کی شکایت کی اس وقت وہاں کے حاکم ولید بن عتبہ رضی اللہ عنہ تھے حضرت عثمان رضی اللہ عنہ نے ان کو لکھ بھیجا کہ عراق میں نجران کے جو باشندے ہیں ان کے اسقف، عاقب اور سردار نے میرے پاس آ کر شکایت کی ہے اور مجھے وہ شرط دکھائی ہے جو حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے ان کے ساتھ طے کی تھی مجھے معلوم ہوا کہ مسلمانوں سے ان لوگوں کو کیا نقصانات پہنچے ہیں۔ میں نے ان کے جزیہ میں سے تیس جوڑوں کی تخفیف کر دی۔ انہیں میں نے اللہ جل شانہٗ کی راہ میں بخش دیا ہے اور میں نے ان کو وہ ساری زمین دیدی جو عمر رضی اللہ عنہ نے ان کیساتھ طے کی تھی۔

تھکاوٹ سے نجات پائیے

نوراکیف قاضی

جذباتی مسائل اور ذہنی الجھنیں بالخصوص اضطراب اور ڈیپریشن طویل تھکاوٹ اور ماندگی کا سبب بنتے ہیں۔ یہ طویل تھکاوٹ ایک ایسے دفاعی میکوم کی نمائندگی کرتی ہے جو آپ کو اپنے ڈیپریشن کی حقیقی وجہ جاننے سے روکتا ہے

آج کل ہر کوئی شدید تھکاوٹ اور کسلمندی کی شکایت کرتا نظر آتا ہے۔ یہ شکایت کرنے والے لوگوں کی تعداد اس زمانے کے لوگوں سے کئی گنا زیادہ ہے جب جدید سائنسی ایجادات وجود میں نہ آئی تھیں اور لوگ ہر کام اپنے ہاتھ سے کرتے تھے۔ آج کل ہم ایسے جملے روزانہ کئی کئی مرتبہ سننے کے عادی ہو چکے ہیں۔ "دفتر کا کام ختم کرنے کے بعد میں اتنا تھک جاتا ہوں کہ اپنے آپ کو نیم مردہ سا محسوس کرنے لگتا ہوں" یا "دفتر سے واپسی پر میں اتنا تھک جاتی ہوں کہ مجھ میں گھریلو کام کاج کرنے کی سکت نہیں ہوتی" یا "میں چاہے کتنی دیر تک سوتا رہوں' اٹھتا ہوں تو اپنے آپ کو پہلے سے زیادہ تھکا ہوا اور نڈھال محسوس کرتا ہوں"۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ آج کل کے جدید سائنسی زمانے میں جبکہ انسانوں کو محنت و مشقت سے بچانے اور انہیں آرام و سہولت مہیا کرنے کیلئے نت نئی ایجادات وجود میں آچکی ہیں' لوگ تھکاوٹ اور زندگی کی ایسی شکایات کیوں کرتے ہیں؟؟؟

تھکاوٹ کی تین بڑی قسمیں ہیں:۔

1۔ جسمانی: یہ شدید محنت و مشقت اور توانائیوں کے ضیاع کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں کاربن ڈائی آکسائیڈ اور لیکٹک ایسڈ خون میں جمع ہو جاتے ہیں اور توانائی چوس لیتے ہیں۔ اس قسم کی تھکاوٹ میں ایک سم کی خوشگواریت ہوتی ہے ایسی خوشگوار قسم کی تھکاوٹ ہمیں بالعموم ٹینس اور اسی قسم کے کھیل کھیلنے کے بعد محسوس ہوتی ہے۔ اس قسم کی تھکاوٹ کا علاج سادہ اور آسان ہے۔ آپ مکمل آرام کیجئے۔ اپنے اعصاب کو ستانے اور انہیں توانائیاں مجتمع کرنے کا موقع فراہم کیجئے۔

مرضیاتی: یہاں تھکاوٹ جسمانی نظام میں کسی خلل کی نشاندہی کرتی ہے اور کسی رنجیدہ نوعیت کی بیماری مثلاً سرطان یا ذیابیطس کے خطرے کی طرف سے خبردار کرتی ہے۔ اس قسم کی تھکاوٹ کی حقیقی وجود کی علامات بالعموم موجود ہوتی ہیں۔ اگر کوئی شخص اپنی توانائیوں کو مسلسل ضائع ہوتا ہوا محسوس کرے تو اسے بلاتاخیر اپنا مکمل میڈیکل چیک اپ کروا لینا چاہیے۔

نفسیاتی: جذباتی مسائل اور ذہنی الجھنیں بالخصوص اضطراب اور ڈیپریشن طویل تھکاوٹ اور ماندگی کا سبب بنتے ہیں۔ یہ طویل تھکاوٹ ایک ایسے دفاعی میکوم کی نمائندگی کرتی ہے جو آپ کو اپنے ڈیپریشن کی حقیقی وجہ جاننے سے روکتا ہے۔ یہ آپ کی کچلی ہوئی نا آسودہ خواہشات' جذباتی کشمکش اور ذہنی ہیجانات کیلئے ایک سیفٹی والو بھی ہے جب آپ کے خیالات و احساسات کو زبان کے ذریعے اخراج اظہار کی راہ نہیں ملتی تو جسمانی طور پر وہ مختلف صورتوں میں ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ایسی ہی صورتوں میں ایک شدید تھکاوٹ اور پژمردگی ہے۔ بہت سے لوگ جو شدید طور پر تھکن کا شکار ہوتے ہیں نہیں جانتے کہ وہ درحقیقت ڈیپریشن کا شکار ہیں۔ وہ اپنی ذہنی الجھنوں میں کچھ ایسے گرفتار ہوتے ہیں اور تھکاوٹ کی طرف سے اتنے پریشان ہوتے ہیں کہ وہ اپنے ڈیپریشن کو نہیں پہچان سکتے۔ ایسی ہی ایک حالت تھکی ہوئی گھریلو بیویوں کا مسئلہ ہے۔ اس کا شکار بالعموم وہ نوعمر مائیں ہوتی ہیں جو ہر دم گھریلو کاموں اور بچوں کی نگہداشت میں لگی رہتی ہیں جن کی زندگیاں ایک لگے بندھے معمول کے مطابق گزرتی ہیں۔ انہیں سیروتفریح کے مواقع بھی میسر نہیں ہوتے۔ ایسی بیویاں اپنی بے کیف و بے رنگ زندگیوں سے شدید بیزاری اور تلخی محسوس کرتی ہیں اور زندگی انہیں اور بھی مشکل اور بیزار کن دکھائی دینے لگتی ہے۔

شدید جسمانی تھکاوٹ کی ایک وجہ ناکافی اور بے سکون نیند بھی ہے جس کی بڑی وجہ نفسیاتی مسائل ہوا کرتے ہیں۔ نفسیاتی طور پر الجھے ہوئے لوگ یا تو بے خوابی کے مریض ہوتے ہیں یا ان کی تمام رات وقفوں وقفوں سے سوتے' کروٹیں بدلتے' پریشان کن خواب دیکھتے گزرتی ہے۔ پھر جب وہ صبح بیدار ہوتے ہیں تو وہ بے حد تھکے ہوئے اور خستہ حال ہوتے ہیں۔

نفسیاتی مسائل کو اگر سمجھ لیا جائے اور انہیں بطریق احسن سلجھا لیا جائے تو تھکاوٹ اور پژمردگی کا ازخود علاج ہوتا ہے۔ ملازمت اور ازدواجی زندگی کی الجھنیں طویل تھکاوٹ اور ذہنی اضمحلال کا سبب بنتی ہیں اور ان کا علاج سراسر نفسیاتی ہے۔ تھکاوٹ اور پژمردگی کے علاج کیلئے آپ کو مندرجہ ذیل باتوں کی طرف توجہ دینی چاہیے۔

خوراک: اگر آپ صبح عجلت میں الٹا سیدھا ناشتہ کرتے ہیں یا ناشتہ کیے بغیر کام پر چلے جاتے ہیں تو آپ "وسط صبح کی تھکاوٹ" میں مبتلا ہو جائیں گے۔ آپ کی بلڈ شوگر میں کمی واقع ہو جائے گی اور آپ کے ذہن و جسم کو جس توانائی کی ضرورت ہوتی ہے اس میں بھی کمی واقع ہو جائے گی۔ آپ کے کھانے کے اوقات متعین ہونے چاہئیں اور ان اوقات میں آپ متوازن غذا کھائیں۔ زیادہ وزن جسمانی اور نفسیاتی طور پر تھکاوٹ کا سبب بنتا ہے۔ اگر آپ اپنا فالتو وزن گھٹا لیتے ہیں تو اس سے آپ کی جسمانی و ذہنی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ورزش: یہ توانائی کی افزائش کرتی ہے۔ باقاعدہ جاگنگ' سائیکل چلانے' پیراکی اور پیدل چلنے سے آپ کی طبیعت میں بشاشت اور تروتازگی پیدا ہوتی ہے اور آپ کے اندر توانائی کی افزائش ہو کر کام کرنے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

نیند: اگر آپ اس لیے اپنے آپ کو شدید تھکاوٹ زدہ اور نڈھال محسوس کر رہے ہیں کہ آپ کو رات پرسکون نیند میسر نہیں آئی تو اس کا علاج بالکل آسان ہے آپ رات جلدی سونے کیلئے لیٹ جائیے۔ بے خوابی اور نیند کی کمی کا علاج خواب آور ادویات اور دیگر مسکن دواؤں سے نہیں کیا جا سکتا۔ یہ چیزیں نیند کے مسئلے کو اور بھی گھمبیر بنا دیا کرتی ہیں۔

نظم و ترتیب: آپ اپنے روزمرہ کے کاموں کا ایک مکمل ٹائم ٹیبل بنا لیجئے اور اس کے مطابق ان سے نمٹنے کی کوشش کیجئے ہر کام ترتیب اور نظم کے ساتھ کیجئے اور اسے وقت مقررہ پر نمٹانے کی کوشش کیجئے۔ اپنی توانائی اور استعداد کے مطابق ہر کام کو اس کے وقت پر ختم کرنے کی کوشش کیجئے۔

بواسیر کے مسوں کیلئے

50 گرام غیر مدبر کچلہ لے کر ایک پاؤ روغن ارنڈی میں جلا لیں۔ پھر تیل چھان لیں رات کو مسوں پر چند دن لگائیں تمام خشک ہو جائیں گے۔ اور مجلوق کو طلا کر دیں تندرست ہو جائے گا۔

اکسیر معدہ

املی، آلو بخارا، انار دانہ ہر ایک پچاس گرام ایک کلو پانی میں بھگو دیں صبح مل چھان کر شربت بنا لیں کھانا کھانے کے بعد دو چمچ لیں۔ بہت ہی مجرب اور اکسیر ہے۔

(محمد یونس قادری ٹنڈو آدم سندھ)

گرمی کا موسم اور احتیاطی تدابیر

ڈاکٹر شیخ محمد اقبال

دیر تک دھوپ میں رہنے سے بعض اوقات آدمی گرمی سے شدید متاثر ہوجاتا ہے جس سے تخی' اینٹھن یا تشنج کی علامات پیدا ہوجاتی ہیں۔ اس عارضہ میں عموماً پیٹ اور مختلف اعضاء کے اعصاب میں ایک تکلیف دہ تشنجی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے

ماہ مئی کی شروعات ہیں گرمی اپنے جوبن پر آنے والی ہے۔ گرم موسم اور آب و ہوا میں پسینہ تیزی سے خارج ہوتا ہے۔ سخت ترین گرم موسم میں جسمانی محنت و مشقت اور ورزش کے دوران جب پانی زیادہ مقدار میں پیا جائے تو پسینہ کی یہ مقدار بڑھ بھی جاتی ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ ابتداء میں پسینے کے ذریعے جسم سے نمکیات ضائع ہونے کی رفتار قدرے تیز ہوتی ہے لیکن ایک ماہ بعد آب ہوا سے موافقت ہوجانے پر نمکیات کے ضیاع کی رفتار یومیہ بہت کم رہ جاتی ہے۔ گرمی کے باعث ممکنہ اثرات کو حسب ذیل مختلف عنوانات کے تحت بیان کیا جاتا ہے۔

تپش یا گرمی کے باعث تشنج

دیر تک دھوپ میں رہنے سے بعض اوقات آدمی گرمی سے شدید متاثر ہوجاتا ہے جس سے تخی' اینٹھن یا تشنج کی علامات پیدا ہوجاتی ہیں۔ اس عارضہ میں عموماً پیٹ اور مختلف اعضاء کے اعصاب میں ایک تکلیف دہ تشنجی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے جس سے غیر ارادی کھچاؤ پیدا ہونے لگتا ہے تکلیف دہ حالت عموماً عارضی ہوتی ہے جو مناسب ابتدائی طبی امداد سے رفع ہوجاتی ہے۔ ایسی حالت میں بلڈ پریشر چیک کرنے کے بعد صاف ابلے ہوئے ایک گلاس پانی کو ٹھنڈا کرکے اس میں ایک گرام نمک طعام ملا کر ہر نصف گھنٹہ بعد پلانا چاہیے۔ مریض کو ٹھنڈی جگہ آرام دہ حالت میں رکھیں اور اس کے ہاتھ پاؤں کی ہلکی مالش جاری رکھیں مریض کو ہدایت کی جائے کہ وہ آرام کرے اور دھوپ میں نہ نکلے۔

تمازت آفتاب سے دردسر

شدید گرمی یا حبس میں بعض اوقات سر درد ہونے لگتا ہے۔ تمازت آفتاب سے لاحق ہونے والا دردسر شدید اور چبھن دار ہوتا ہے اس میں مریض بے چینی و بے قراری محسوس کرتا ہے۔ ایسی حالت میں نمک ملے پانی کا استعمال کرانا چاہیے۔ مریض کو ٹھنڈی اور تاریک جگہ رکھیں تاکہ اسے سکون حاصل ہو۔

گرمی کے باعث نڈھال ہونا

زیادہ دیر سخت دھوپ میں گھومنے پھرنے سے کئی لوگ نڈھال ہوجاتے ہیں۔ ایسی کیفیت میں مریض کی جلد زرد ٹھنڈی اور نمدار ہوجاتی ہے۔ اہم علامات میں اختلاج ذہنی پریشانی' کمزوری' سستی' سر چکرانا' مدہوشی اور مختلف اعضاء کا تشنج اکثر اوقات شامل ہے۔ گرمی سے نڈھال مریض کو ٹھنڈی جگہ افقی حالت میں لٹائیں اور سر اونچا رکھنا چاہیے کہ وہ سکون محسوس کرے۔ گھٹنے سے مخنے تک ٹانگوں کی ہلکی ہلکی مالش کرنی چاہیے۔ مریض کو وقفے وقفے سے نمک ملا پانی پلانا چاہیے۔

سن سٹروک

یہ عارضہ شدت کی دھوپ یا گرمی کے باعث لاحق ہوتا ہے۔ لولگنا جسم کے تپش کی باقاعدگی کے میکانکی نظام میں خلل کے باعث وقوع پذیر ہوتا ہے گرمی کا یہ دھکا بعض اوقات انتہائی خطرناک اور گھمبیر ثابت ہوتا ہے۔ لہٰذا ضروری ہے کہ علامات اچانک ظاہر ہوتی ہے جونہی جسم کا درجہ حرارت ڈرامائی انداز میں بڑھ جاتا ہے تو مریض فوراً نڈھال ہوجاتا ہے جلد گرم سرخ اور عموماً خشک ہوجاتی ہے۔ جسم کا بڑھتا ہوا درجہ حرارت اعضائے رئیسہ کیلئے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ مریض کے کپڑے اتار کر کسی ٹھنڈی جگہ افقی حالت میں لٹایا جائے۔ کمرہ ہوادار ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ مریض کو چت لٹا کر اس کی ٹھوڑی کو اونچا کردینا چاہیے۔ مریض کو ٹھنڈک آہستہ آہستہ پہنچانی چاہیے۔ اس مقصد کیلئے بڑی احتیاط کے ساتھ ساری جلد کو پانی یا سپرٹ کے ساتھ گیلا کرکے تیز پنکھا لگایا جائے۔ لولگنا ایک جان لیوا اور مہلک عارضہ ہے جس میں بعض اوقات بے ہوشی طاری ہوجاتی ہے۔ اس حالت میں نمک ملا پانی منہ کے راستے اس وقت تک استعمال نہ کیا جائے جب تک مریض ہوش میں نہ آجائے۔ ورنہ پانی پھیپھڑوں کی نالی میں جانے کا خطرہ ہوسکتا ہے۔

چند احتیاطی تدابیر

گرم موسم میں حسب ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں

☆ زیادہ دیر دھوپ میں پھرنے سے پرہیز کریں۔

☆ مناسب سوتی لباس زیب تن کیا جائے۔ گرمیوں میں سفید رنگ موزوں ہوتا ہے۔ سر اور گردن کو ڈھانپ کر رکھا جائے لو کے موسم میں باریک کپڑے نہ پہنے جائیں۔

☆ گرم موسم میں کافی مقدار میں پانی اور نمک کا استعمال کرنا چاہیے۔

☆ کسی دوسری جگہ نقل مکانی کی صورت میں آب و ہوا سے موافقت پیدا کرنے کا دورانیہ آہستہ آہستہ بڑھایا جائے۔

☆ سگریٹ' چائے' کافی اور الکوحل کا استعمال ترک کردیا جائے۔

☆ دھوپ میں رنگ دار عینک' سر پر کپڑا یا چھتری استعمال میں لائی جائے۔

☆ بچوں کو ننگے پاؤں باہر نہ جانے دیا جائے۔

☆ تمازت آفتاب کے اثرات سب سے زیادہ رخسار محسوس کرتے ہیں۔ لہٰذا سائیکل یا موٹر سائیکل پر سفر کرتے ہوئے رومال سے چہرے اور سر کو لپیٹ لیا جائے یہ لو سے بچنے کا ذریعہ ضرور ہے تاہم لو لگنے کے نقصانات بہرحال زیادہ ہیں۔

☆ گوشت' چکنائی اور گرم سبزیوں کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔

☆ تربوز' آلو بخارا اور فالسہ جیسے پھل اور سردائی' لسی' ستو اور مشروبات کا استعمال باقاعدگی سے کیا جائے۔

☆ شربت بادام' شربت بزوری' شربت آلو بخارا' شربت مفرح' شربت فالسہ اور شربت انار ان تمام عوارضات میں مفید ہیں۔

چند سو فیصد مجرب نسخے

ایک بچہ پاخانہ کرتے وقت کانچ (یعنی) ریکم نکالتا تھا پہلی خوراک سے ہی ٹھیک ہوگیا جس کا علاج ڈاکٹر نہیں کرسکتے تھے ایک شخص میرے پاس آیا کہنے لگا تمام ڈاکٹر ز ہار گئے ہیں میری بچی کی عمر 4 سال ایک ماہ ہے خونی پیچش آرہے ہیں رکنے کا نام نہیں لیتے۔

ایک مریض جو کہ تیس سال کا تھا کہنے لگا دھات اور بار بار پاخانہ جو کہ تھوڑا آتا ہے ان سب کو میں نے (بیدانہ) یعنی بہی کا مربہ استعمال کرنے کیلئے کہا سب تندرست ہوگئے۔

4 ماہ کی بچی کے دانت نہیں تھے اس کیلئے چار چمچ پانی اور ایک چمچ شیرہ بیدانہ ملا کر تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد آدھا چمچ پلانے سے فوراً دست رک گئے۔

ایک نسخہ میں نے خونی بواسیر والی عورت کو بتایا کہ جامن کی گٹھلی پیس کر صبح نہار منہ ایک چوٹی پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ وہ عورت بالکل ٹھیک ہوگئی۔

(عبدالمجید بھٹی بورے والا)

جمادی الاخریٰ کے انوارات

جمادی الثانی کی پہلی شب کو بارہ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کرکے ادا کرے اس کے علاوہ نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں تیرہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ قرب الٰہی نصیب ہوگا۔

اسلامی سال کے چھٹے مہینہ کا نام جمادی الاخریٰ ہے۔ جمادی الثانی کی 22 تاریخ 13 ھ کو سہ شنبہ کے دن حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ خلیفہ منتخب ہوئے۔ اس ماہ کی بائیس تاریخ 13 ہجری کو حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ کا وصال ہوا۔ یہ بہت بابرکت مہینہ ہے۔ اس مہینہ میں وظائف ونوافل پڑھنے کا بیان اس طرح سے ہے۔

جائز حاجات پوری ہونگی

پہلی شب: اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے، ایک مرتبہ معوذتین پڑھے اور سجدے میں جاکر تین مرتبہ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ کہہ کر نہایت توجہ و یکسوئی سے بارگاہ الٰہی میں دعا مانگے، انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز حاجت ہوگی وہ پوری ہوگی۔ اس کے علاوہ پہلی رات کو نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز پڑھے اور جو جتنا بھی قرآن پاک پڑھ سکتا ہو، پڑھے۔ نماز وغیرہ سے فارغ ہوکر بکثرت استغفار اور درود پاک پڑھے۔

ہر حاجت اور ہر طلب کیلئے

کسی قسم کی مالی پریشانی ہو یا گھریلو پریشانی ہو یا کوئی رکاوٹیں ہوں تو درج ذیل آیت کا کثرت سے ورد کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کی ہر جائز حاجت کو پورا فرمائیں گے۔

اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ اَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ

اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ اَللّٰہُ یَارَحِیْمُ

مصیبت کو ٹالنے کیلئے

درج ذیل آیت کو اٹھتے بیٹھتے نہایت توجہ اور یقین کے ساتھ پڑھیں اللہ تعالیٰ آپ کی تمام مصیبتوں کو ٹال دیں گے۔

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا○ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا○

(پارہ 30 سورۂ الم نشرح' آیت نمبر 6,5)

گھر کاروبار کی خیر و برکت کیلئے

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ 786 بار پڑھ کر ہاتھوں پر پھونک ماریں' پانی پر بھی تین بار پھونک ماریں جس گھر میں رہتے ہیں اس کی خیر و برکت کیلئے تین پھونکیں ماریں اور کاروبار کیلئے دکان یا کارخانہ یا ملازمت والی جگہ کی طرف تین پھونکیں ماریں۔ دم کیے ہوئے پانی سے تھوڑا پانی لیں گھر کی چھت پر چاروں کونوں میں پانی ڈالیں آسمانی بلائیں دور ہوجائیں گی۔ گھر کی دیواروں پر دم کیا ہوا پانی چھڑکیں گھر کے اندر تعویذ دھاگہ نحوست کالا جادو ختم ہوجائے گا۔ انشاء اللہ باقی پانی پینے کیلئے ہے اس سے جسمانی شفاء اور روحانی علاج ہوجائے گا۔ یہ عمل انتہائی یقین کے ساتھ چند ماہ مستقل کریں' تمام مسائل حل ہوجائیں گے۔

تقرب الٰہی کیلئے

نوافل: جمادی الثانی کی پہلی شب کو عبادت کے ضمن میں بزرگان دین نے یہ بھی بتایا ہے کہ بارہ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کرکے ادا کرے اس کے علاوہ نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں تیرہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ قرب الٰہی نصیب ہوگا۔

مفلسی اور تنگدستی سے نجات کیلئے

دسویں شب: اس ماہ کی دسویں شب کو بارہ رکعت نفل نماز اس طرح سے دو دو رکعت کرکے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ قریش پڑھے اور نماز سے فراغت کے بعد ایک مرتبہ سورۂ یوسف تلاوت کرے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی مفلسی اور تنگدستی دور ہوجائے گی۔ سارا سال آفات و بلیات سے محفوظ رہے گا تنگی و عسرت نہ آئے گی۔

ثواب عظیم کیلئے

اکیسویں شب: جمادی الثانی کی اکیسویں رات سے اس ماہ کی آخری شب تک روزانہ بلاناغہ نماز عشاء کے بعد بیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کرکے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہت ثواب حاصل ہوگا۔

معزز و محترم ہونے کیلئے

انتیسویں شب: اس ماہ کی انتیسویں شب کو نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز پڑھے اور سلام کے بعد بکثرت یَا اَللّٰہُ یَا مُغْنِیُّ پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ چشم خلائق میں معزز و محترم ہوجائے گا۔

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 13 مئی بروز جمعہ 11 سے 12 بجکر 21 منٹ تک' 22 مئی بروز اتوار 3 بجکر 36 منٹ سے لیکر 4 بجکر 50 منٹ تک' 26 مئی بروز جمعرات مغرب سے عشاء تک سورۂ کوثر مع تسمیہ پڑھیں۔ یہ ذکر بھکاری بن کر خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سوفی صد قبول کررہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہورہا ہے اور مشکلات فوری حل ہورہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کرکے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ 2- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہوکر روحانی محفل میں شرکت کرسکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بناسکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفااللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! مجھے بیٹی کی شادی کیلئے مناسب رشتے کی تلاش تھی۔ ہم چاہتے تھے کہ نیک شریف لوگ ملیں۔ میں نے باقاعدگی سے روحانی محفل کا اہتمام کرنا شروع کردیا۔ ابھی روحانی محفل کرتے ہوئے مجھے دو ماہ ہی گزرے تھے کہ بہت ہی مناسب رشتہ طے ہوگیا۔ لڑکے کے ماں باپ بہت ہی نیک شریف نمازی یہاں تک کہ لڑکا بھی پانچ وقت کا نمازی ہے اور میرے اپنے ہی رشتہ داروں میں سے ہیں جو کہ ہمارے تصور میں بھی نہیں تھا جس جگہ رشتہ ہوا آندھی اور طوفان کی طرح ایک ہی مہینے بعد شادی بھی ہوگئی۔ **(بیگم زرینہ، اسلام آباد)**

تعالیٰ اس مرض سے جلد نجات مل جائے گی۔ وہ کلمات یہ ہیں:۔ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
اِنَّ اللّٰہَ کَانَ بِکُلِّ شَیْءٍ عَلِیْمًا o

سلطان اولیاءؒ کے مشہور وظائف

اگر کسی کو جریان کا مرض ہو اور اس کی وجہ سے اس کے کپڑے ناپاک ہو جاتے ہوں تو ایسی حالت میں مندرجہ ذیل کلمات باوضو پڑھ کر ایک گلاس پانی پر دم کریں اور نہار منہ بعد نماز فجر مریض کو وہ پانی پلا دیا کریں۔ چند دن کے علاج سے مریض صحت یاب ہو جائیگا

تبادلہ کرانے کا عمل

اگر کوئی شخص کسی دوسری جگہ تبادلہ ہو کر چلا گیا ہے اور واپس اپنی پرانی جگہ آنا چاہتا ہے یا کوئی ایک شعبہ سے دوسرے شعبہ میں تبادلہ کرانا چاہتا ہے لیکن رکاوٹ ہو رہی ہے تو اس کیلئے عشاء کی نماز کے بعد باوضو اکتالیس مرتبہ آیۃ الکرسی پڑھا کرے۔ یہ عمل چالیس دن کرے اور عمل کے بعد دعا کرے۔ اگر درمیان میں ناغہ ہو جائے تو دوسرے دن دوگنا پڑھ لے یعنی بیاسی بار پڑھ لے۔ ناغہ نہ کرے تو بہتر ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ حسب پسند تبادلہ ہو جائے گا۔

پیشاب رک رک کر آنا

بعض مرتبہ غدود کے ورم کی وجہ سے یا پتھری کے سبب پیشاب رک رک کر قطرہ قطرہ آتا ہے۔ اس کے جاری کرنے کیلئے صبح بعد نماز فجر اور بعد نماز مغرب گیارہ بار یہ کلمات باوضو پڑھ کر اپنے پیٹ پر پھونک مارے۔ یہ عمل بیماری ختم ہونے تک جاری رکھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جلد صحت حاصل ہوگی۔ وہ کلمات یہ ہیں:۔
بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ الْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ اَلرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ.

بچھو کے کاٹے کا علاج

اگر کسی کو بچھو کاٹ لے اور وہ تڑپ رہا ہو تو اس کیلئے مندرجہ ذیل کلمات پڑھ کر جھاڑ دے۔ جھاڑنے کا طریقہ یہ ہے کہ یا تو ہاتھ کے اشارے سے یا کسی درخت کی ٹہنی سے جس میں پتے ہوں مریض کے بدن کے اوپر سے نیچے کی طرف اشارہ کرتا جائے اور یہ کلمات پڑھتا جائے۔ مریض کے جسم سے درد جہاں پر اترے مریض اس جگہ کو پکڑ لے۔ اسی طرح زہر کا اثر ختم ہو جائے گا اور انشاء اللہ تعالیٰ مریض صحیح ہو جائیگا۔ وہ کلمات یہ ہیں: شَجَّۃٌ قَرْنِیَّۃٌ مِلْحَۃُ بَحْرٍ قَفْطَا۔

درد کے خاتمہ کیلئے

جسم کے جس حصے میں بھی درد ہو اس جگہ ہاتھ رکھ کر تین بار باوضو یہ آیات پڑھ کر دم کرے۔ اسی طرح تین مرتبہ پڑھ کر تین مرتبہ دم کرے انشاء اللہ تعالیٰ درد موقوف ہوگا۔
وہ آیات یہ ہیں:۔
وَبِالْحَقِّ اَنْزَلْنٰہُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ ط وَمَآ اَرْسَلْنٰکَ اِلَّا مُبَشِّرًا وَّ نَذِیْرًا o (بنی اسرائیل 105)

بڑھاپے میں کم سنائی دینا

اگر کسی آدمی کی سننے کی طاقت کم ہو گئی ہو اور اسے کم سنائی دیتا ہو تو عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس بار مندرجہ ذیل آیت باوضو پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے تین مرتبہ ہاتھ اپنے چہرے پر اور کانوں پر پھیر لے۔ اکتالیس روز بلاناغہ عمل کرنے سے انشاء اللہ تعالیٰ کان کی قوت سماعت بحال ہو جائے گی۔
وہ آیت یہ ہے:۔ فَقَضٰھُنَّ سَبْعَ سَمٰوٰتٍ فِیْ یَوْمَیْنِ وَاَوْحٰی فِیْ کُلِّ سَمَآءٍ اَمْرَھَا ط (حم سجدہ 12)

بغل میں گلٹیاں

اگر کسی کی بغل میں گلٹیاں (پھوڑے) نکلتی ہوں اور ایک ختم ہوئی اور دوسری نکل آئی، دوسری ختم ہوئی اور تیسری نکل آئی اسی طرح سلسلہ چلتا رہتا ہے تو اس کے خاتمہ کیلئے ان کلمات کو بعد نماز فجر سورج نکلنے سے پہلے اور شام کو سورج غروب ہونے کے بعد ایک سو بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کرے۔ اس عمل کے اول اور آخر میں درود شریف پڑھنا ضروری ہے۔ جب تک پوری طرح مرض ختم نہ ہو اس عمل کو جاری رکھیں۔ وہ کلمات یہ ہیں:۔
بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ الٓرٰ تِلْکَ اٰیٰتُ الْکِتٰبِ الْمُبِیْنِ o اَلرَّحِیْمُ. اَلرَّحِیْمُ. اَلرَّحِیْمُ.

پیچش کا خاتمہ

اگر کسی آدمی کی آنتوں میں خراش پیدا ہو جائے تو اسے سادہ یا خونی پیچش ہو جاتی ہے اور اکثر یہ مرض کافی عرصہ چلتا ہے جس سے مریض کمزور اور نڈھال ہو جاتا ہے۔ اس کیلئے باوضو تین بار مندرجہ ذیل کلمات کو بعد نماز فجر سورج نکلنے سے پہلے پڑھ کر ایک گلاس پانی پر دم کر کے نہار منہ پی لے۔ یہ عمل اکتالیس دن کریں اور ناشتہ ایک گھنٹہ بعد کریں۔ انشاء اللہ

جسم کے کسی حصے کا اکڑ جانا یا جھٹکے لگنا

اگر کسی شخص کے جسم کا کوئی حصہ اکڑ جائے یا پٹھہ اکڑ کر کام نہ کرنے کے قابل بن جائے یا مریض کو کسی طرح کے جھٹکے لگتے ہوں تو ایسی صورت میں مندرجہ ذیل کلمات عرق گلاب اور زعفران گھول کر اس سے باوضو بغیر پھول والی پلیٹوں پر لکھ لیں اور صبح بعد نماز فجر ایک پلیٹ دھو کر مریض کو پلائیں اور اسی طرح بعد نماز عشاء ایک پلیٹ دھو کر مریض کو پلائیں۔ یہ عمل گیارہ دن تک کریں انشاء اللہ تعالیٰ اس عرصہ میں مریض صحت یاب ہو جائے گا۔ وہ کلمات یہ ہیں۔
بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَاحَیُّ قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ یَاحَیُّ بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ یَاحَیُّ قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ یَاحَیُّ بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ

جریان کے مرض کا علاج

اگر کسی کو جریان کا مرض ہو اور اس کی وجہ سے اس کے کپڑے ناپاک ہو جاتے ہوں تو ایسی حالت میں مندرجہ ذیل کلمات باوضو پڑھ کر ایک گلاس پانی پر دم کریں اور نہار منہ بعد نماز فجر مریض کو وہ پانی پلا دیا کریں۔ چند دن کے علاج سے مریض صحت یاب ہو جائے گا۔ وہ کلمات یہ ہیں:۔
بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَاشَافِیُ. یَاشَافِیُ. یَاشَافِیُ. یَاکَافِیُ. یَاکَافِیُ. یَاکَافِیُ. یَاوَدُوْدُ. یَاوَدُوْدُ. یَاوَدُوْدُ. یَارَحِیْمُ. یَارَحِیْمُ. یَارَحِیْمُ ۔

شہد سے بال لمبے کریں

شہد اور روغن گیلانی ملا کر ایک لئی سی بنا لیں اور بالوں کی جڑوں میں لیپ کر دیں اور کوئی دو گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے سر کے بالوں کو دھولیں یہ عمل روزانہ ایک ماہ تک کریں۔

گنڈیریاں مفید نہیں مفید تر

مقصود علی، سکھر

یرقان کے مرض میں گنے کا بکثرت استعمال اپنا جواب نہیں رکھتا۔ گنا جسم کو غذائیت فراہم کرتا ہے جس سے جسم موٹا ہوتا ہے۔ غذا کو بہت جلد ہضم کردیتا ہے اور لوگ اسے پوری رغبت سے استعمال کرتے ہیں۔ گنے کا رس پیشاب کی جلن کو ختم کرتا ہے

صحت و تندرستی کیلئے جن اجزاء کی جسم انسانی کو ضرورت ہوتی ہے ان میں حیاتین (وٹامنز) کو زبردست اہمیت حاصل ہے۔ گنا حیاتین سے ہی بھرپور نہیں بلکہ اس میں شکر یلے اجزاء فولاد‘ کیلشیم میگنیشیم جیسے معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔ یوں تو گنے کا شمار نہ پھلوں میں ہے اور نہ سبزیوں میں لیکن یہ اپنی طبی خواص کی بنیاد پر پھلوں سے کسی صورت کم نہیں۔

گنے کے رس کا شمار بہترین مشروبات میں ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر اس کے رس میں چاشنی اور نمکیات جیسے اجزاء شامل ہیں یہ پیاس کو بجھاتا ہے طبیعت کو فرحت بخشتا ہے اور نہایت خوش ذائقہ ہے۔ خون کی کمی‘ پیشاب کے رکنے اور امراض جگر میں اس کی اہمیت تمام معالجین کے نزدیک متفق علیہ ہے۔

یرقان کے مرض میں گنے کا بکثرت استعمال اپنا جواب نہیں رکھتا۔ گنا جسم کو غذائیت فراہم کرتا ہے جس سے جسم موٹا ہوتا ہے۔ غذا کو بہت جلد ہضم کردیتا ہے اور لوگ اسے پوری رغبت سے استعمال کرتے ہیں۔ گنے کا رس پیشاب کی جلن کو ختم کرتا ہے۔ گردہ و مثانہ کی پتھریاں توڑتا ہے اور پیشاب کے راستے خارج کردیتا ہے۔ اس لیے پیشاب کی کسی قسم کی تکلیف ہو یا گردہ و مثانہ کی پتھری کی وجہ سے پیشاب میں تکلیف ہو گنے کا رس بڑا مفید ہے اور اس کا استعمال جس قدر چاہیں کریں یہ ہضم ہوجاتا ہے۔ نیند بھی خوب لاتا ہے بے خوابی موجودہ مشینی دور کے امراض میں سے ہے۔ لوگ بے خوابی سے نجات کیلئے خواب آور گولیاں بھی استعمال کرتے ہیں اور ان کے عادی بن جاتے ہیں پھر ان کے سائیڈ افیکٹ ہوتے ہیں۔ ایسے حضرات کو گنے کا بھرپور استعمال بطور دوا کرنا چاہیے۔ گنے کا رس دل و دماغ کو فرحت بخشتا ہے اور پراگندا خیالات کو ختم کرتا ہے۔

گنے کے رس کے استعمال سے آنتوں کی قبض جاتی رہتی ہے۔ گلے کی خرابی خراش اور خشک کھانسی میں فائدہ ملتا ہے۔ نکسیر‘ سوزاک میں اچھے اثرات رکھتا ہے۔ خون کی قے میں گنے کا رس اکسیر کا مقام رکھتا ہے اس سے معدہ کو نہ صرف سکون ملتا ہے بلکہ قے بھی فوراً رک جاتی ہے۔ گنے کا رس اپنے اندر بیشمار غذائی و دوائی اثرات رکھتا ہے۔ گنے کا رس نکلوا کر عام استعمال کیا جاتا ہے لیکن مناسب طریقہ یہ ہے کہ گنے کو چوسا جائے کیونکہ اس طرح نہ صرف لعاب دہن ساتھ جاتا ہے اور نظام ہضم کی کارکردگی بڑھتی ہے بلکہ دانتوں کیلئے ایک اچھی ورزش ہے اور دانت مضبوط اور خوبصورت ہوتے ہیں۔

گنے کے رس سے شکر تیار کی جاتی ہے جو دو طرح کی ہوتی ہے سفید شکر اور سرخ شکر۔ سفید شکر کو کیمیکل کے ذریعے چینی کے روپ میں لایا جاتا ہے۔ اطباء قدیم نے سرخ شکر کے طبی نقطہ نگاہ سے بہت فوائد تسلیم کیے ہیں نیم گرم دودھ میں سرخ شکر ملا کر پینے سے قبض جاتی رہتی ہے۔ نظام ہضم کا فعل درست ہوجاتا ہے۔ اجابت کھل کر آتی ہے۔ شدید گرمیوں میں یہ رس مفرح اور تسکین بخش ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ بہتر بنانے کیلئے تھوڑا سا لیموں کا رس بھی شامل کرلیا جاتا ہے۔

متعدد قسم کے بخاروں میں گنے کا رس شفا بخش ہے۔ اگر بخار کا سبب پروٹین کی کمی ہو تو وافر مقدار میں گنے کا رس پینے سے یہ کمی دور ہوجاتی ہے اور بخار کی حدت اور شدت کم ہوتے ہوئے ختم ہوجاتی ہے۔

گنے کا رس فربہ کرتا ہے۔ اس لیے دبلا پن دور کرنے کیلئے یہ مؤثر علاج بالغذا ہے۔ گنے کے رس کے باقاعدہ استعمال سے تیزی سے جسمانی وزن بڑھتا ہے۔

گنے کے پودے کے لمبے پتوں پر پڑنے والی شبنم کے قطرے جمع کرلیے جائیں تو یہ آنکھوں کی متعدد بیماریوں میں مفید ہیں۔ شبنم کے پانی کو آنکھوں میں ڈالنے سے بینائی کا خلل‘ موتیا بند‘ آشوب چشم‘ آنکھوں کا جلنا اور زیادہ مطالعہ سے آنکھوں کا دباؤ ختم ہوجاتا ہے۔

حل مشکلات کے اعمال

لیکن اس کے ساتھ ہی بالکل تقدیر پر ہی معاملہ نہیں چھوڑنا چاہیے بلکہ کچھ تدبیر بھی کرنی چاہیے

اگر کسی شخص کو کوئی سخت مشکل پیش آئے جو کسی طرح حل نہ ہوتی ہو اور وہ اس کے پورا کرنے کے لیے سرگرداں ہو تو لازم ہے کہ غیروں کے در کو چھوڑ کر اپنے خاص مالک کے آستانہ عالی کی طرف رجوع کرے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے ”**واستعینوا بالصبر والصلوٰۃ**“ کے ساتھ گناہوں سے توبہ کرے اور احکام الٰہی کی پوری پابندی لازم کرے اور گناہوں سے بچنے کیلئے جس قدر زیادہ مقدار میں ہوسکے تیسرا کلمہ اور استغفار کو پڑھے۔ انشاء اللہ رحم کیا جائے گا اور اس کو مشکلات سے نجات ملیں گی۔ لیکن اس کے ساتھ ہی بالکل تقدیر پر ہی معاملہ نہیں چھوڑنا چاہیے بلکہ کچھ تدبیر بھی کرنی چاہیے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہاتھ پاؤں کام کرنے اور اوروں کی مدد اور اپنے آپ کی کفالت اور حفاظت کیلئے بھی عطا فرمائے ہیں اس لیے چند ایک اوراد و وظائف ایسے بھی لکھے جاتے ہیں جن پر عمل کرنے سے اللہ تعالیٰ اپنے بندے کو مشکلات و مہمات سے نجات بخشتا ہے اور حاجتوں کو پورا کرتا ہے۔

صلوٰۃ الحاجت: اول وضو کرے اور دو رکعت نماز نفل ادا کرے پھر مصلے پر بیٹھ کر گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے اس کے بعد ہزار مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کی تلاوت کرے اور سو مرتبہ کہے ”اَللّٰہُ صَمَدِیْ خُذْبِیَدِیْ“ پھر گیارہ بار درود شریف پڑھے۔ دوسرے دن دو رکعت نماز حاجت ادا کرے اور گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر ایک ہزار مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ تلاوت پھر سو بار سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ پڑھے اور گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے۔ تیسرے دن پھر دو رکعت نماز نفل حاجت کے ادا کرے گیارہ مرتبہ درود شریف اور ہزار مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کی تلاوت کرکے سو مرتبہ کہے لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ پھر گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے۔ (صفحہ نمبر ۱۸)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ”کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں“ نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع‘ آپ کا صدقہ جاریہ)

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ——— طبی مشورے

ہونٹوں کا مسئلہ ❁ پیٹ بڑھ گیا ❁ بانجھ ہوں ❁ گلے میں گلٹیاں ❁ دن بدن کمزور ہو رہی ہوں ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

یرقان

میں نے خط لکھا تو آپ کا مسودہ آیا کہ ایل ایف ٹی رپورٹ کروائیں آپ کو غالباً یرقان ہے۔ میں نے ایل ایف ٹی کروایا اس میں سب چیزیں بہت زیادہ بڑھی ہوئی ہیں۔ میں ایک سال سے بیمار ہوں۔ پہلے مجھے انفلوئنزا ہوا۔ بخار کھانسی' زکام کے علاج میں مجھے ٹیچش مروڑ لگ گئے ساتھ ہی بھوک ختم ہوگئی۔ متلی شروع ہوگئی آنکھیں زرد ہوگئیں۔ جوس اور ٹھنڈی چیزوں سے آنکھوں کا رنگ سفید ہوگیا۔ متلی کو بھی آرام آیا مگر بھوک نہیں کھلی۔ روز بروز کمزوری بڑھتی گئی۔ پہلے میری صحت قابل رشک ہوا کرتی تھی۔ میرا وزن میرے قد کے لحاظ سے ٹھیک تھا۔ رنگ بھی سرخ و سفید تھا جو اب کالا ہے۔ گوشت نام کی بدن پر کوئی چیز نہیں۔ ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا ہوں۔ (عبدالغفور، کراچی)

مشورہ: ہیپاٹائٹس کے ٹیسٹ بھی ضروری ہیں۔ الٹرا ساؤنڈ (زیریں شکم) بھی ضروری ہے کیونکہ خدانخواستہ سیروسز صلابت کبد یا استقائی کیفیت شروع نہ ہوگئی ہو۔ شربت دینار ایک اونس عرق کاسنی' عرق مکو' عرق بادیان دو دو اونس ملا کر صبح و شام پئیں۔ ٹھنڈی مرادغذا کے بعد پانی یا دودھ کی کچی لسی سے کھائیں۔ ٹھنڈی سبزیاں' سبزیوں کا شوربا کھائیں۔ گرما سردا خربوزہ کھائیں۔ روٹی کھا سکتے ہیں۔ مکمل آرام کی ضرورت ہے۔ جسمانی آرام بھی اور ذہنی آرام بھی۔ غذا نمبر 5 اور 6 استعمال کریں۔

اہم مسئلہ

آپ کی توجہ ایک اہم مسئلے کی طرف کروانی ہے یہ لڑکیوں کے نسوانی حسن کا مسئلہ ہے۔ جو صرف ایک لڑکی کا نہیں ہے بلکہ اکثر لڑکیوں کا مسئلہ ہے۔ میری باجی کا جن کی عمر 25 سال ہے نسوانی حسن کم ہے۔ میری عمر 18 سال ہے۔ میری باجی نے کبھی کوئی دوسری دوا یا کریم استعمال نہیں کی کیونکہ ڈر لگتا ہے کہ کہیں کوئی دوسرا نقصان نہ ہوجائے۔ ہمیں کوئی اچھا سا مشورہ دیں جو آسان ہو اور جلدی اثر کرے۔ (ق، راولپنڈی)

مشورہ: آم کھائیں' ملک شیک بھی بنا کر پی سکتی ہیں۔ عمدہ مکھن' خالص دیسی گھی ہائی پروٹین یعنی پرندوں کا گوشت' چکن چوزہ مرغ' بٹیر وغیرہ اور بکرے کا گوشت کھائیں اور شہد بھی کھائیں۔ کھٹی اور سرد چیزوں سے پرہیز کریں۔ خیال رہے کہ جلدی فائدہ معلوم نہیں ہوگا مگر آہستہ آہستہ بالآخر اس غذائی علاج سے فائدہ ہوجائیگا۔ فکر رنج سے پرہیز ضروری ہے مناسب آرام بھی کیا کریں۔ غذا نمبر 2'3 استعمال کریں۔

ریشہ

میرے حلق میں عرصہ 10-12 سال سے ریشہ گرتا ہے۔ میں نے آپ کے رسالے میں کالی ہڑ وغیرہ کا نسخہ پڑھا تھا جس سے بال بھی کالے ہوجاتے ہیں۔ میں نے وہ نسخہ آزمایا یعنی ناشتہ میں بادام شہد اور خمیرہ ابریشم وغیرہ۔ اس نسخے سے بہت فائدہ ہوا لیکن بال تو کالے نہیں ہورہے ہیں۔ ریشہ بھی مکمل طور پر ختم نہیں ہوا۔ میرے جسم اور خاص طور پر چہرے اور ہونٹوں پر خشکی بہت زیادہ ہوگئی ہے۔ گرمیوں میں میرے چہرے پر دانے بھی بہت نکلنے شروع ہوجاتے ہیں۔ ایسا نسخہ بتائیں کہ جس سے میرا ریشہ مکمل طور پر ختم ہوجائے اور چہرے پر دانے بھی نہ نکلیں۔ (ساجد، گوجرانوالہ)

مشورہ: فی الحال آپ تمام دوائیں بند کردیں۔ اگر خون میں چربی وغیرہ نہ ہو تو عمدہ خالص مکھن کھائیں۔ غذا دیسی گھی میں پکائیں عمدہ آم کھائیں۔ بادام پانچ سات دانے روزانہ ضرور کھائیں۔ غذا نمبر 4'3 استعمال کریں۔

کبھی نزلہ نہیں ہوا

میری بیٹی کی عمر اس وقت 15 سال ہے کبھی نزلہ نہیں ہوا اس کو۔ اس کے بال گزشتہ چھ ماہ سے سفید ہونا شروع ہوگئے ہیں۔ سر آدھا سفید ہوگیا ہے۔ بہت پریشان ہوں۔ یہ جب گیارہ سال کی تھی تو اس کو بخار ہوگیا تو بخار کئی دن رہا۔ ایک دن ہلکے بخار میں اس کی یہ کیفیت ہوگئی کہ آنکھیں اوپر کو ہورہی تھیں اور یہ پیچھے کی طرف کھنچ رہی تھی آنکھیں اوپر جارہی تھیں۔ بھاگ کر ڈاکٹر کے پاس لے گئے۔ ٹیکے وغیرہ لگائے تو تھوڑی دیر بعد اس کی آنکھیں بند ہوئیں اور دس منٹ بعد یہ ہوش میں آگئی۔ اس سال پھر یہ کہنے لگی کہ آنکھوں کے آگے اندھیرا ہورہا ہے اپنا سر پکڑ کر خود نیچے کررہی تھی مگر وہی پیچھے کی طرف کھنچاؤ اور آنکھیں اوپر کی طرف ہورہی تھیں۔ پھر بیہوشی کا ٹیکہ لگا اور پھر دس منٹ کے بعد یہ ٹھیک ہوگئی۔ رنگ بھی اس کا پیلا اور کالا ہوجاتا ہے۔ تین دن شدید درد ہوتا ہے سکول بھی نہیں جاسکتی اور بے انتہا کمزور ہوجاتی ہے۔ پڑھائی میں کوشش کے باوجود کمزور ہے اور سست رہنے لگی ہے۔ (شمیم، گجرات)

مشورہ: عمدہ قسم کے آم کھائیں۔ متوازن غذا کھلائیں۔ خالص عمدہ مکھن بھی تھوڑا سا روزانہ ضروری ہے۔ یہ صرف کمزوری ہے۔ غذائی قلت دور ہوگی تو ٹھیک ہوجائیگی۔ بادام' مکھن ناشتہ میں ضرور دیں۔ سبزیاں' سبزیوں کا شوربہ دیں۔ غذا نمبر 2'3 استعمال کریں۔

وٹامن کی گولیاں کھاتا ہوں

میری عمر 21 سال ہے اور میرا وزن عمر کے لحاظ سے بہت کم یعنی 38 کلو ہے جس کی بناپر جسم کی ہڈیاں واضح نظر آتی ہیں جو خود کو بہت برا لگتا ہے۔ دوست عزیز و اقارب کہتے ہیں اپنا کچھ علاج کرواؤ بہت کمزور ہوگئے ہو۔ حالانکہ میں روزانہ وٹامن کی گولیاں کھاتا ہوں مگر کوئی فرق نہیں پڑتا۔ مہربانی فرما کر اس کا کوئی حل بتائیں جس سے میرے جسم کا کچھ وزن بڑھے۔ (رشید گیلانی، سکھر)

مشورہ: وزن یا جسم کی نشوونما کی بنیاد غذا ہے۔ اچھی متوازن غذا کھانے سے جسم کی اچھی نشوونما ہوتی ہے غذا کی کمی ہو تو جسم کتنا ہی تندرست ہو کمزور ہوجاتا ہے۔ وٹامنز جسم کا جزو نہیں بنتے جبکہ غذا جسم کا جزو بن جاتی ہے۔ اکسیر البدن مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ غذا نمبر 2'3 استعمال کریں۔

بواسیر

میری عمر 29 سال ہے۔ خاصی مدت سے جسمانی تکالیف کا شکار ہوں۔ پڑھائی کے زمانے میں ہی مجھے آنتوں اور معدے کی خرابی کی شکایت تھی۔ طبعاً کوئی گرم چیز کھالوں تو

چہرے پر دانے پیپ والے بن جاتے ہیں۔ لیکن پچھلے ڈیڑھ سال سے پاخانہ کے ساتھ خون آرہا ہے۔ لیڈی ڈاکٹر نے پہلے تو کہا کہ زخم بن گئے ہیں جو کہ قبض کی وجہ سے ہیں اور وہ ٹھیک ہوگئے لیکن چھ مہینے سے دوبارہ تکلیف شروع ہوگئی ہے۔ لیڈی ڈاکٹر کہتی ہے کہ اب بواسیر ہوگئی ہے۔ پاخانہ کے ساتھ آؤں اور خون دونوں ہوتے ہیں۔ انتہائی جلن درد اور سوزش بھی ہوتی ہے کہ اٹھ بیٹھ نہیں سکتی۔ **(عبدالرحمٰن، گجرات)**

مشورہ: بواسیر کورس استعمال کریں۔ سبزیاں پکا کر روٹی سے کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ اسپغول کی بھوسی ایک چائے کی چمچی ایک کپ پانی میں ملا کر دن میں ایک بار ضرور پئیں۔ غذا نمبر 5، 6 استعمال کریں۔

یہ دانے خطرناک نہیں

میری عمر 17 سال ہے میری جلد چکنی ہے اور گزشتہ دو سالوں سے میرے چہرے پر دانے ہیں یہ دانے ماتھے اور گالوں اور یہاں تک کہ ٹھوڑی پر بھی ہیں ان میں زیادہ تر پیپ کے ساتھ خون بھی ہوتا ہے۔ ان خطرناک دانوں کی وجہ سے میرے سارے چہرے پر براؤن کلر کے داغ پڑ گئے ہیں اس کے علاوہ میرا جسم ہر وقت گرم رہتا ہے۔ رنگ نکھارنے کیلئے بھی کچھ بتائیں۔ **(علی، لاہور)**

مشورہ: یہ خطرناک دانے نہیں ہیں روزانہ پابندی سے خون صفاء اور ٹھنڈی مرادیں کھائیں۔ پندرہ یوم کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 5، 6 استعمال کریں۔

بھائی الٹیاں کرتا ہے

مسئلہ میرے چھوٹے بھائی کا ہے جس کی عمر دس سال ہے۔ چھوٹا سا بڑا پیارا ہے لیکن تقریباً دو سال سے پتا نہیں کیا چکر ہے کہ وہ دن بھر خصوصاً کھانے کے بعد الٹیاں کرتا رہتا ہے جو کہ دوپہر کے وقت بالکل ہی کم ہوجاتی ہیں چھوٹی چھوٹی الٹیاں کرتا ہے۔ کچھ کھایا پیا نہیں لگتا۔ اس کا رنگ دن بدن پیلا ہوتا جا رہا ہے اس کی طرف دیکھ کر ترس آتا ہے۔ **(ابراہیم خان، جھنگ)**

مشورہ: الٹی متلی کا سبب معلوم ہونا ضروری ہے اس کے بغیر علاج تجویز نہیں کیا جاسکتا۔ جگر، معدہ، گردے اگر ٹھیک ہیں تو پھر دماغی کمزوری کا علاج ہونا چاہیے یا پھر بدہضمی کا علاج ہونا چاہیے۔ فی الحال جوہر شفاء مدینہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ غذا نمبر 5، 6 استعمال کریں۔

دم والے شہد کا کمال

السلام علیکم حکیم صاحب! میری شادی کو کافی عرصہ بیت چکا ہے لیکن میں اولاد سے محروم ہوں۔ میں نے اپنے ٹیسٹ کروائے تو میرے جرثومے نا ہونے کے برابر تھے۔ پھر مجھے کسی نے آپ کا بتایا۔ میں نے ماہنامہ عبقری کے دفتر سے آکر دم والا شہد لیا۔ ابھی میں نے صرف ایک ہی کورس استعمال کرنے کے بعد اپنے ٹیسٹ دوبارہ کروائے تو میرے جرثومے 32% سے بڑھ کر 60% ہوگئے ہیں۔ **(غلام سرور، فیصل آباد)**

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، سوٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترش باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا، میتھی دال، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، کھجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، پکی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز چیز، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

خوبصورت چہرے کیلئے مفید ہدایات

رفعت خان بنگش

خشک جلد اور پانی کی کمی کی شکار جلد میں فرق ہے۔ یہ دو الگ اقسام ہیں۔ خشک جلد میں چکنائی کی کمی ہوتی ہے جبکہ دوسری قسم پانی کی قلت کا شکار ہے۔ اس میں ہلکی ہلکی باریک جھریاں پڑ جاتی ہیں اور خشکی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں بعض جگہوں پر ہاتھ لگانے سے جلد کھردری بھی محسوس ہوتی ہے۔

ہر عورت کی فطری خواہش ہے کہ اس کی جلد نرم و ملائم ' صاف ' شفاف چکنائی اور داغ دھبوں سے پاک ہو۔ جلد کی نوعیت موروثی اسباب کے علاوہ دیگر طبعی وجوہات کی بناء پر بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے وہ لوگ خوش نصیب ہیں جن کی جلد قدرتی طور پر صاف اور داغ دھبوں سے پاک ہے مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ ان کی جلد کو نگہداشت کی ضرورت نہیں انہیں بھی نگہداشت کی ضرورت ہے اہم ترین بات یہ ہے کہ وہ ایسے کاسمیٹکس استعمال نہ کریں جو جلد کیلئے نقصان دہ ہوں۔ میک اپ صاف کرنے کیلئے مخصوص دودھ اور روئی استعمال کریں یا وہ صابن استعمال کریں جو جلد کیلئے مضر نہ ہو۔

طبعی عوامل سے جلد کو محفوظ رکھنے کیلئے کریم اور آنکھوں کے گرد کے نازک حصے کیلئے مخصوص لوشن استعمال کرنا ضروری ہے دھوپ کی براہ راست شعاعوں سے بچنے کی کوشش کریں اور زیادہ سے زیادہ پانی پئیں تاکہ جلد کی تروتازگی برقرار رہے۔

چکنی جلد کیلئے

اس جلد کا سب سے بڑا مسئلہ چکیلا پن ہے۔ جلد کے کھلے مسامات میں تیل بھر جاتا ہے اور پھر کیل مہاسے بن جاتے ہیں۔ کبھی کبھار چکنی جلد اتنی حساس ہوتی ہے کہ بعض کاسمیٹکس کا اثر قبول نہیں کرتی لہٰذا درمیانے قسم کے کیمیاوی مواد اور الکحل سے پاک صابن استعمال کیے جائیں۔ چکنی جلد کو نرم و ملائم رکھنے والی کریموں کی بھی ضرورت ہوتی ہے بشرطیکہ وہ چکنائی سے پاک ہوں۔ جھریوں کیلئے مخصوص کریم میں بھی کم سے کم چکنائی ہو۔ آنکھوں کے گرد حصے کیلئے وہ مخصوص کریمیں اور جیل بھی استعمال کریں مگر یہ کم چکنائی والے ہوں۔ مردہ خلیات کو صاف کرنے والے کاسمیٹکس کا استعمال بھی مفید ہے مگر ہفتہ میں صرف ایک یا دو بار استعمال کرنے پر اکتفا کریں۔

گھر میں تیار کیے جانے والے ماسک بھی مفید ثابت ہو سکتے ہیں اس سے جلد صاف اور چکنائی بھی کم ہوگی۔ چکنائی اور مرغن کھانوں سے بھی اجتناب کرنا چاہیے۔ دودھ اور اس سے بننے والی اشیاء سے پرہیز بھی ضروری ہے۔

وہ جلد جس میں پانی کی کمی ہو

خشک جلد اور پانی کی کمی کی شکار جلد میں فرق ہے۔ یہ دو الگ اقسام ہیں۔ خشک جلد میں چکنائی کی کمی ہوتی ہے جبکہ دوسری قسم پانی کی قلت کا شکار ہے۔ اس میں ہلکی ہلکی باریک جھریاں پڑ جاتی ہیں اور خشکی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں بعض جگہوں پر ہاتھ لگانے سے جلد کھردری بھی محسوس ہوتی ہے۔ یہ شکایت عموماً طبعی عوامل اور دھوپ کی براہ راست اور گرم شعاعوں کے علاوہ کمرے میں ہیٹر چلانے سے بھی ہوتی ہیں۔ بعض دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ جلد کے اندرونی حصے چکنے ہوتے ہیں اور بیرونی حصہ پانی کی قلت کا شکار ہوتا ہے۔ اس میں غلط علاج کا نتیجہ ہوگا کہ جلد مزید خراب ہوگی غلط طریقہ یہ ہے کہ چکنائی سے بھرپور کریمیں استعمال کی جائیں اس کا صحیح علاج یہ ہے کہ ایسی کریمیں استعمال کی جائیں جو جلد میں رطوبت پیدا کریں۔

میک اپ صاف کرنے کیلئے مخصوص دودھ یا کریمیں استعمال کرنے کے بعد جلد کو نرم و ملائم رکھنے والی کریم استعمال کریں۔ دھوپ سے بچانے والی کریم بھی فائدہ مند ہے گردن اور آنکھوں کے گرد مخصوص کاسمیٹکس بھی پابندی سے استعمال کریں۔ پانی زیادہ سے زیادہ مقدار میں پئیں۔ دھوپ کی براہ راست شعاعوں سے بھی بچنے کی کوشش کریں۔

خشک جلد کیلئے

خشک جلد کے اپنے مسائل ہیں۔ چہرہ خشک اور جلد کھنچی ہوئی محسوس ہوتی ہے جس کے باعث مسلسل بے چینی رہتی ہے۔ خشکی کا بہترین علاج جلد کو کھوئی ہوئی چکنائی دینا ہے اور اس کی نرمی بحال کرنا ہے۔ خشک جلد کی صفائی کیلئے صابن کی بجائے مخصوص کریم کا استعمال کریں جو چکنائی سے بھرپور ہے۔ جلد اگر غیر معمولی حد تک خشک ہو تو اس کیلئے چکنائی سے بھرپور کریم کے ساتھ دھوپ سے محفوظ کرنے والی کریم بھی استعمال کریں۔ سونے سے قبل وہ کریمیں استعمال کریں جن کی چکنائی جلد میں جذب ہو کر اسے نرمی و ملائمی بخشیں۔

آنکھوں کے گرد مخصوص کریمیں استعمال کرنے کا اہتمام کریں جن کے استعمال سے اس حساس حصے میں جھریاں نہیں پڑتیں۔ اس موسم میں عموماً ایسی جلد کی پریشانی کم ہوتی ہے۔ نیز دھوپ کی براہ راست شعاعوں سے بچیں۔

ملی جلی جلد کیلئے

ملی جلی جلد بہت عام ہے۔ اس کے مسائل سے بھی کئی خواتین دوچار ہیں اس میں پیشانی کی جلد چکنی ہوگی تو گال خشک اور تھوڑی نارمل یا اس کے برعکس۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ ایسی کریم استعمال کی جائے جو جلد کی مختلف اقسام کیلئے یکساں طور پر مفید ہو۔ اگر جلد کے مختلف حصوں میں فرق نمایاں ہے تو ہر قسم کیلئے الگ کریمیں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔

حساس جلد کیلئے

حساس جلد کا یہ مسئلہ ہے کہ یہ اکثر کاسمیٹکس کا اثر قبول نہیں کرتی۔ غیر مناسب کاسمیٹکس کے استعمال سے جلد سوج جاتی ہے اور دانے نکل آتے ہیں بعض لوگوں کی جلد سوجھ جاتی ہے اور دانے نکل آتے ہیں بعض لوگوں کی جلد میں کسی مخصوص کھانے یا موسم کی تبدیلی سے بہتری آ جاتی ہے اس قسم کی جلد کو خاص نگہداشت کی ضرورت ہے۔ حساس جلد کیلئے مخصوص کاسمیٹکس استعمال کریں۔ چہرے کو میک اپ سے صاف کرنے کیلئے مخصوص دودھ یا لوشن استعمال کریں جس میں الکوحل نہ ہو۔ بہتر یہی ہے کہ ایسے کاسمیٹکس استعمال کی جائیں جن سے جلد کو سکون اور آرام ملے جیسے بابونہ سے تیار کی گئی کریم۔ آنکھوں کے گرد کی کریمیں بھی استعمال کریں اور مناسب ماسک بھی۔ حساس جلد پر کسی قسم کا نیا کاسمیٹکس استعمال کرنے سے پہلے تجربہ کر کے دیکھیں کہ یہ آپ کی جلد کیلئے مناسب بھی ہے یا نہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ اس کی تھوڑی مقدار کلائی پر لگائیں اور چوبیس گھنٹے بعد اس کی تاثیر دیکھیں اگر جلد نارمل رہی تو اسے پہلے گردن پر استعمال کر کے دیکھیں اگر مناسب ہو تو چہرے پر لگائیں۔

جو غذا استعمال کریں جلد پر اس کی تاثیر ضرور دیکھا کریں تاکہ مضر اور مفید غذا کا اندازہ ہو سکے دھوپ سے بچنے کی کوشش کریں اور جلد کی نگہداشت سے غفلت نہ برتیں۔

سفوف معدہ و دماغ

سونف ایک پاؤ ' دھنیا خشک آدھا پاؤ ' مرچ سیاہ آدھا چھٹانک ' بادام ایک چھٹانک ' چینی 5 یا 6 چھٹانک۔ صبح و شام کھانے کے بعد ایک چمچ پانی کیساتھ کھائیں ان شاء اللہ معدہ اور دماغ کے تمام امراض سے نجات مل جائیگی۔ (حکیم اللہ دیہ، پائین)

دعا کی قبولیت کا انوکھا واقعہ

مسز اظہر اقبال قادری' لالہ موسیٰ

صبح 9 بجے میرے سکول میں مجھ سے ملنے آئی تو اس کی آنکھوں میں آنسو تھے اور مجھے گلے لگا کر چومنے لگی میں اس وقت حیرت زدہ رہ ہوگئی جب اس نے بتایا کہ گزشتہ رات میرے شوہر کو ہیڈ کوارٹر سے فون آیا کہ اس کا نام اس ٹیم میں شامل کرلیا گیا ہے جو امریکہ جارہی تھی

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! عبقری کی گزشتہ تین سال سے قاری ہوں' رسالے میں کئی سچی کہانیاں اور معجزے پڑھے' ایک معجزہ میرے سامنے رونما ہوا تو خدا کی خدائی پر حیرت زدہ ہوگئی۔ اس معجزے کا تعلق انمول خزانے سے ہے اس میں وظیفہ نمبر ایک میں گزشتہ 10 سال سے پڑھ رہی ہوں۔ میرے گھر کے حالات دیکھتے ہی دیکھتے بدل گئے' خالی جیبیں بھر گئیں۔ ایمان کی بیش بہا دولت اور نیک سیرت اولاد بھی اللہ نے دی۔ مجھے اس وظیفے پر پختہ یقین سے کئی لوگوں کو پڑھنے کیلئے دے چکی ہوں۔

مگر اس وقت میں ایک اہم واقعہ کی طرف آپ کی توجہ دلانا چاہتی ہوں میری ایک کلاس فیلو جو کبھی کبھی مجھ سے اپنی بچی کی پڑھائی کے سلسلے میں ملنے آتی تھی۔ (میں ٹیچر ہوں) اس کا شوہر فوج میں ملازم تھا جوائنٹ فیملی میں رہتی تھی اس کے پانچ دیور تھے سب شادی شدہ۔ سب بھائیوں نے مل کر فیصلہ کیا کہ چار بھائیوں کو حصہ دے کر دو بھائی اس مکان میں رہیں اور باقی الگ گھر بنائیں۔

طے شدہ رقم میری دوست کا شوہر لے کر کیا کرتا جو ایک گھر تو کیا اس کی جگہ خریدنے کیلئے ناکافی تھی۔ اسے مزید پیسے جمع کرنے تھے تاکہ زمین خرید سکے کئی رشتے داروں سے مانگے کہیں کامیابی نہ ہوئی۔ اسی سلسلے میں وہ میرے پاس آئی باقاعدہ پیسے تو نہ مانگے مگر سارا واقعہ سنایا۔ اس کی بات جب جاری تھی تو میں دل میں سوچ رہی تھی کاش! میں اس کی مدد کرسکتی اور سوچنے لگی شاید یہ مجھ سے مدد کی توقع رکھتی ہے اس کی بات مکمل ہونے پر میں نے پوچھا تم پانچ وقت کی نماز پڑھتی ہو۔ اس نے کہا ہاں! میں نے اس کو انمول خزانے فرضوں کے بعد پڑھنے کو کہا اور تاکید کی کہ سچے دل سے دعا کرنا وہ تو شکریہ کہہ کر چلی گئی۔

مگر میں بہت پریشان ہوئی کہ میں اس کی مالی مدد نہ کرسکی چند منٹ کے بعد مغرب کی اذان ہوگئی۔

میں نے وضو کیا مغرب کے تین فرض پڑھنے کے بعد میں نے اللہ سے باتیں شروع کردیں اور کہا یا اللہ! میں نہیں جانتی وہ کس نیت سے میرے پاس آئی ہے۔ اللہ تو اس کی مدد کر جس کی کوئی مدد نہیں کررہا' کوئی معجزہ دکھادے' تیرے کلام پر اس کا ایمان مزید پختہ ہوجائے دل بھر کر اس کیلئے دعا کی۔

صبح 9 بجے میرے سکول میں مجھ سے ملنے آئی تو اس کی آنکھوں میں آنسو تھا اور مجھے گلے لگا کر چومنے لگی۔ میں اس وقت حیرت زدہ ہوگئی جب اس نے بتایا کہ گزشتہ رات میرے شوہر کو ہیڈ کوارٹر سے فون آیا کہ اس کا نام اس ٹیم میں شامل کرلیا گیا ہے جو امریکہ جارہی تھی تنخواہ کے علاوہ اس کو وہاں سے بھی ڈالرز میں اچھی خاصی رقم ملے گی جگہ خرید کر آرام سے گھر بنا سکتا ہے۔ آج اس بات کو ڈیڑھ سال ہوچکا ہے۔ اس کا شوہر سال پہلے ہی امریکہ جاچکا ہے۔ آج انہوں نے اپنا گھر بھی بنالیا ہے اور ہنسی خوشی زندگی گزار رہے ہیں۔

میں نے اسے کہا یہ وظیفہ ساری زندگی جاری رکھنا انشاءاللہ تمہاری ہر کام میں خدا مدد کرے گا۔

فطری ڈھال

مولانا وحیدالدین خان

اللہ تعالیٰ نے انسان کے چہرہ اور اس کی شخصیت کو اس کیلئے ایک غیر مفتوح ڈھال بنایا ہے

انسان کے چہرے پر فطری رعب کی صفت ہے۔ یہ رعب جس طرح جانوروں کے مقابلہ میں ایک روک ہے اسی طرح وہ انسانوں کے مقابلہ کیلئے بھی روک ہے۔ شیر انسانی چہرہ سے مرعوب ہوکر اس پر حملہ کی جرأت نہیں کرتا۔ شیر انسان کے اوپر صرف اس وقت حملہ کرتا ہے جب کہ انسان نے اپنی ناکافی کارروائی سے شیر پر یہ ظاہر کردیا ہو کہ وہ اس کے مقابلہ میں کمزور ہے۔ یہی معاملہ انسان کے مقابلہ میں انسان کا بھی ہے۔ فطری حالت میں ایک انسان دوسرے انسان کے چہرے سے ہیبت زدہ رہتا ہے۔ یہ ہیبت صرف اس وقت ختم ہوسکتی ہے جبکہ کوئی ایسا واقعہ پیش آئے جو فطری حالت کو توڑنے کا سبب بن جائے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کے چہرہ اور اس کی شخصیت کو اس کیلئے ایک غیر مفتوح ڈھال بنایا ہے۔ آپ ہر ضرورت کے موقع پر اس کو استعمال کرسکتے ہیں مگر اس معاملہ میں آپ کی کامیابی کا سارا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ نے دوسروں کی نظر میں اپنی کیا تصویر بنائی ہے۔

اگر آپ نے اپنے ماحول میں اپنی یہ تصویر بنائی ہو کہ آپ ایک سطحی اور بے قیمت انسان ہیں' آپ صرف جھوٹی لڑائی لڑنا جانتے ہیں آپ اقدام کا نعرہ لگاتے ہیں اور دھمکی سن کر اقدام ملتوی کردیتے ہیں' ایسی حالت میں جب آپ دوسروں کے سامنے آئیں گے تو آپ کا آنا ایک بے وزن انسان کا آنا ہوگا۔ اس وقت آپ گویا ایک ٹوٹی ہوئی ڈھال ہوں گے جس کے اندر لوگوں کے لیے کوئی زور نہیں۔

اس کے برعکس اگر آپ نے اپنے آس پاس اپنی یہ تصویر بنائی ہے کہ آپ ایک بھاری بھرکم انسان ہیں آپ کے اعلیٰ اخلاق نے لوگوں کو آپ کا معترف بنا رکھا ہو۔ ایسی حالت میں آپ کے سامنے آتے ہی لوگوں کی نظریں آپ کیلئے جھک جائیں گی۔ آپ کا آنا وہ آیا' اس نے دیکھا' اس نے فتح کرلیا کا ہم معنی بن جائے گا۔ انسانی چہرہ آپ کے حق میں ایک مرعوب کن ڈھال ہے۔ کوئی انسان آپ کے اوپر صرف اس وقت وار کرنے کی ہمت کرتا ہے جبکہ آپ اپنی کسی نادانی سے اس پر یہ ظاہر کردیں کہ آپ اس سے کمزور ہیں۔ دانش مندی کے ذریعہ اپنے رعب انسانی کو قائم رکھیے اور پھر کوئی شخص آپ کے اوپر وار کرنے کی جرأت نہیں کرسکے گا۔

ڈاکٹر معید‘ اسلام آباد

بلوغت کی تبدیلیاں پریشان کن نہیں

کچھ لوگ ہارمون اور جسمانی بالوں کے تعلق سے یہ غلط خیال ذہن میں بٹھا لیتے ہیں کہ جن لڑکیوں کے بدن پر زیادہ بال ہوتے ہیں ان کے جسم میں مردانہ ہارمون اینڈروجن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے حالانکہ یہ بات درست نہیں ہے

انسانی صحت و حیات سے ہارمونز کا بڑا گہرا تعلق ہے۔ اس کے باوجود اب تک ماہرین ہمارے جسم میں بننے والے ہارمونوں کے بارے میں تفصیلی معلومات حاصل کرنے سے قاصر رہے ہیں۔ تاہم پچھلے بیس پچیس برس کی تحقیق سے ہارمونز کے بارے میں علم میں کافی اضافہ ہوا ہے۔

ہارمون کی تیاری

آپ کے جسم میں دو طرح کے غدود (گلینڈز) پائے جاتے ہیں: بروں افروز غدود اور دروں افراز غدود۔ بروں افراز غدود جسم میں سیالات تیار کرتے ہیں‘ مثلاً تھوک‘ پسینہ‘ معدے کی ہاضم رطوبات اور بلغم۔ یہ تمام سیالات مختلف نالیوں کے ذریعہ سے متعلقہ اعضا تک پہنچتے ہیں۔ دروں افراز غدود بغیر نالی کے غدود ہوتے ہیں۔ ان کی رطوبت براہ راست خون میں جذب ہوکر مختلف اعضا تک پہنچتی ہے۔ ایک ماہر کے الفاظ میں ”ہارمون“ جسم کے کسی حصے میں ہونے والے کیمیائی عمل کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ یہ ہارمون اپنی پیدائش کے بعد دوران خون میں شامل ہوکر جسم کا چکر لگا کر اثر انداز ہوتے ہیں۔ بالفاظ دیگر ہارمون جسم کے ہر عضو کو کنٹرول کرتے ہیں۔

آپ کے دماغ کے مرکز میں ایک غدود ہوتا ہے جسے زیر عرشہ غدود کہتے ہیں۔ یہ غدود ڈریڑھ کی ہڈی میں اعصاب کے ذریعے سے منسلک ہوتا ہے اور دماغ سے بھی اس کا تعلق ہوتا ہے۔ یہ غدود آپ کے خودکار اعصابی نظام اور دروں افراز غدودوں کے درمیان رابطے کا کام کرتا ہے۔ یہ جسم کے بہت سے افعال مثلاً بھوک‘ پیاس‘ نیند اور چستی کو باقاعدہ رکھتا ہے۔ یہ عورتوں کے ماہواری کے نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔

ہارمون اور بلوغت

9 سے 14 سال کی عمر کے درمیان لڑکیوں اور لڑکوں میں واضح جسمانی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ماہرین ابھی تک بالکل ٹھیک طور پر ان اہم جسمانی تبدیلیوں کے اصل اسباب کا تعین نہیں کرسکے ہیں۔ نیویارک ہسپتال کے ڈاکٹر شین گولڈ کا خیال ہے کہ اس عمر میں جسم کے اندر ایک قسم کا زنجیری یا مسلسل ردعمل ہوتا ہے آپ کے جسم کا ایک حصہ ایک خاص ہارمون تیار کرتا ہے جس کے نتیجے میں آپ کے جسم کا دوسرا حصہ بھی متحرک ہوکر ہارمون تیار کرتا ہے۔ اس سے جسم کا تیسرا حصہ متاثر ہوتا ہے۔ اس طرح یہ سلسلہ چلتا رہتا ہے‘ یہاں تک کہ بلوغت کی تکمیل ہوجاتی ہے۔

یہ بات صنف نازک کیلئے حیران کن ہوگی کہ جس طرح ان کے جسم میں زنانہ ہارمون تیار ہوتے ہیں اسی طرح ان کے جسم میں مردانہ ہارمون بھی تشکیل پاتے ہیں۔ لڑکوں میں بھی زنانہ ہارمون تیار ہوتے ہیں۔ گویا لڑکیوں اور لڑکوں دونوں کے جسم میں مردانہ اور زنانہ دونوں قسم کے ہارمون تیار ہوتے ہیں۔ تاہم مردوں کے جسم میں اینڈروجن (مردانہ ہارمون) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور عورتوں کے جسم میں زنانہ ہارمون کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

دوران بلوغت میں جب اینڈروجن زیادہ بنتا ہے تو جسم پر بال بھی زیادہ بنتے ہیں۔ چنانچہ جسم پر بالوں کی مقدار کا انحصار جسم میں تیار ہونیوالے ہارمون ٹیسٹوٹیرون کی مقدار پر ہوتا ہے۔

یہاں اس بات کی وضاحت مناسب ہوگی کہ بالوں کے بننے کا یہ عمل جسم کے صرف خاص حصوں پر ہوتا ہے۔ ان خاص حصوں کی سائنسی اصطلاح میں ”وصول کنندے“ یا ”ریسپٹر“ کہتے ہیں۔ بدن میں موجود وصول کنندوں کی تعداد اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ کسی ہارمون کا بدن پر کس شدت کے ساتھ اثر ہوگا۔

کچھ لوگ ہارمون اور جسمانی بالوں کے تعلق سے یہ غلط خیال ذہن میں بٹھا لیتے ہیں کہ جن لڑکیوں کے بدن پر زیادہ بال ہوتے ہیں ان کے جسم میں مردانہ ہارمون اینڈروجن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے حالانکہ یہ بات درست نہیں ہے۔ کسی لڑکی کے بدن پر زیادہ بالوں کی موجودگی کا تعلق ہارمون سے نہیں بلکہ اس بات سے ہے کہ اس کے بدن میں ریسپٹرز کی تعداد کیا ہے۔ اگر کسی لڑکی کو اس بات کا احتمال ہو کہ اس کے بدن پر بالوں کی تعداد زیادہ ہے تو اسے ماہر امراض نسواں سے مشورہ کرنا چاہیے۔

جب ایک لڑکی کے جسم میں دوران بلوغت زیادہ بال آنا شروع ہوجاتے ہیں تو گویا زنجیری ردعمل کا آغاز ہوجاتا ہے۔ بیضہ دانیوں سے ایسٹروجن اور پروجسٹرون کے اخراج سے جسم میں مزید تبدیلیاں شروع ہوجاتی ہے۔ ایسٹروجن سینے کی بافتوں کی افزائش کرتا ہے اور پروجسٹرون زیریں شکم میں اہم تبدیلیوں کا سبب بن جاتا ہے۔

تاہم ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ اگر کسی لڑکی کو 21 برس تک علامات ظاہر نہ ہوں تو اسے کسی ماہر امراض نسواں سے رجوع کرنا چاہیے۔ اگر 14 برس کی عمر تک جسمانی تبدیلیاں ظہور میں نہ آئیں تو بھی معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔

مخصوص ایام کے آغاز کے ساتھ ہی جسمانی نمو بھی سست پڑجاتی ہے بلکہ رک جاتی ہے۔

ہارمون اور جذباتی صحت

اگر آپ کو مخصوص ایام کے ساتھ ہی تھکن کا احساس ہوتا ہے تو زیادہ فکر کی بات نہیں۔ دنیا بھر کی خواتین کو ان ایام میں تھکن اور اس قسم کے دیگر احساسات سے گزرنا پڑتا ہے۔ یہ منفی علامات ”قبل از ایام علامات“ کہلاتی ہیں۔

سائنسدان کہتے ہیں کہ اس دوران منفی جذبات جسم میں ہارمون کی تبدیلی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایسٹروجن ہارمون کی وجہ سے کٹے کولا مین نامی رطوبت کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس سے چڑچڑے پن اور تشویش میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ پروجسٹرون سستی پیدا کرتا ہے اور نیند لاتا ہے۔ کچھ خواتین اس سے پستی کا شکار بھی ہوجاتی ہیں۔

ان کیفیات کا مقابلہ کرنے کیلئے ورزش بہترین ہتھیار ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ورزش سے فائدہ اس لیے ہوتا ہے کہ اس سے ایک کیمیائی جز ”ڈوپامین“ دماغ میں بنتا ہے جو فرحت و مسرت کا احساس جگاتا ہے۔

ظالم رب کی گرفت میں آجائیں گے

اپنے گھر کے چاروں طرف گھوم کر روزانہ اگر 3 مرتبہ یٰسین شریف پڑھ لیا کریں۔ اپنے گھر کے در پر آیۃ الکرسی پڑھ لیا کریں۔ ان مشکلات سے نجات مل جایا کرے گی گھریلو تفکرات اور سازشوں سے بچنے کیلئے بہترین دعا ہے۔ روزانہ 101 مرتبہ پڑھی جائے تو حاسدوں کا ہر حربہ ختم ہوجاتا ہے۔ اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَجْعَلُکَ فِیْ نُحُوْرِھِمْ وَنَعُوْذُبِکَ مِنْ شُرُوْرِھِمْ یَاقَوِیُّ یَاقوِیُّ سے طاقت قوت عطا ہوگی یَابَارِیُٔ یَاکَرِیْمُ یَاوَھَّابُ سے یہ چیزیں آپ کو زندگی کا وہ مزہ دینگی جس کے آپ متلاشی ہیں۔ (ڈاکٹر ایم اے کاظمی)

لکنت کیلئے

پھٹکڑی سفید سفوف کرلیں اور متاثرہ مریض جب سو رہا ہو اس کے منہ میں ایک ماشہ پھٹکڑی سفوف ڈال دیں۔ تقریباً ماہ سے ڈیڑھ ماہ استعمال کروائیں۔ اللہ کے فضل سے یقینی فائدہ ہوگا۔ (محمد علی انصاری‘ کوئٹہ)

پانی پر اللہ کے نام لینے کے اثرات

آب زمزم اور عام پانی کے حوالے سے نئی باتیں سامنے آئی ہیں جن سے اس بات کا بین اظہار ہوتا ہے کہ آب زمزم دنیا میں اللہ تعالیٰ کی جانب سے ایک انعام ہے' ایک معجزہ ہے اور اس کا ایک قطرہ دنیا میں پائے جانے والے پانی کے ذخیروں کے مقابلے میں انتہائی اہم اور قیمتی ہے

معروف جاپانی تحقیق کار اور پروفیسر ''مسارو ایموتو'' کا کہنا ہے کہ اللہ تعالیٰ کا بابرکت نام لینے اور پانی پر دم کرنے سے اس کی خاصیت تبدیل ہوجاتی ہے جبکہ اس پانی کی اثر پذیری میں بھی انتہائی اضافہ ہوجاتا ہے۔ پانی پر قرآن پاک کی آیات اور خاص طور پر ''بسم اللہ الرحمٰن الرحیم'' پڑھ کر دم کرنے کے بعد' اس قطرے کا انتہائی طاقتور خوردبین سے معائنہ کیا گیا تو انکشاف ہوا کہ پانی کے قطرے نے اپنی شکل پھول کی طرح بنالی اور ایسا دکھائی دے رہا تھا کہ پانی کے قطرے نے کلام الٰہی کا اثر قبول کیا ہے اور شگفتہ انداز میں دکھائی دے رہا ہے جبکہ یہ بھی ریکارڈ کیا گیا کہ جب پانی کے ایک قطرے پر شیطانی کلمات پڑھے گئے اور برے الفاظ ادا کرکے اس پر دم کیا گیا تو خوردبین کی مدد سے یہ دکھائی دینے لگا کہ پانی کے اس قطرے نے اپنی شکل تبدیل کرلی اور اس کی ہیت انتہائی خراب دکھائی دینے لگی۔

ان کا کہنا تھا کہ ایڈولف ہٹلر' چنگیز خان اور مشہور معروف قاتلوں کے نام لینے سے پانی کی ہیئت تبدیل ہوگئی اور اس کی شکل ڈراؤنی بن گئی جبکہ اللہ کا نام لینے سے پانی کی خوردبینی شکل انتہائی خوبصورت ڈیزائن یا پھول میں تبدیل ہوگئی۔ اپنی طویل تحقیق میں دنیا کو حیران و ششدر کردینے والے جاپانی سائنسدان کا یہ بھی کہنا ہے کہ کھانا کھانے اور پانی پینے سے پہلے بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھنے کے اسلام کے حکم کا تحقیق کے بعد پتہ چلا ہے کہ اس کے کتنے روحانی فوائد ہوتے ہیں۔ جاپانی پروفیسر نے حال ہی میں آب زم زم پر بھی سیر حاصل تحقیق کی ہے اور ان کا استدلال ہے کہ آب زم زم کی بعض خصوصیات کا پتہ ضرور لگایا گیا ہے لیکن ابھی تک آب زم زم کی مکمل خاصیت اور بالخصوص ہیت ترکیبی کا پتہ چلانا تحقیق کے مراحل میں ہے۔ پروفیسر مسارو ایموتو ایک تحقیقی انسٹیٹیوٹ چلاتے ہیں اور وہ گزشتہ دو دہائیوں سے پانی کی خصوصیات اور اس پر اثر انداز ہونے والے عوامل بالخصوص قرآنی آیات کی اثر پذیری اور انسانی جسم و روح پر اس کے ہونے والے اثرات کا مطالعہ کررہے ہیں۔ انہوں نے آب زم زم کے حوالے سے اس بات کا انکشاف کیا ہے کہ یہ دنیا کا واحد پانی ہے جو اثر پذیری میں بے مثال ہے اور اگر اس پر بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھ کر دم کرلیا جائے تو اس کے اثرات میں کئی گنا اضافہ ہوجاتا ہے۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ ہر بار کی جانے والی تحقیق میں آب زم زم اور عام پانی کے حوالے سے نئی باتیں سامنے آئی ہیں جن سے اس بات کا بین اظہار ہوتا ہے کہ آب زم زم دنیا میں اللہ تعالیٰ کی جانب سے ایک انعام ہے' ایک معجزہ ہے اور اس کا ایک قطرہ دنیا میں پائے جانے والے پانی کے ذخیروں کے مقابلے میں انتہائی اہم اور قیمتی ہے۔ دیگر پانی کے کئی گلاسوں کے برابر پانی میں جب آب زم زم کا ایک قطرہ ملایا تو یہ دیکھ کر انتہائی حیرانی ہوئی کہ آب زم زم کے اثرات اس سارے پانی میں دکھائی دینے لگے۔ مسارو نے یہ بھی کہا کہ ان کی جانب سے کی جانے والی عمیق اور مسلسل تحقیق میں اس بات کا بھی پتہ چلا ہے کہ ہم عام پانی کی خصوصیات کو تبدیل کرسکتے ہیں لیکن تمام کوششوں کے باوجود آب زم زم کی خاصیت کو تبدیل نہیں کیا جاسکا جس پر ان کو بھی حیرانی ہوئی ہے۔

پروفیسر مسارو ایموتو کا استدلال ہے کہ پانی میں اللہ نے قوت سماعت' گویائی اور یادداشت رکھی ہے جبکہ اس میں ماحول سے متاثر ہونے کی بھی صلاحیت ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اگر تحقیق کی جائے تو یقیناً یہ بات درست ثابت ہوگی کہ اللہ کے کلام کا پانی پر اثر الگ ہوتا ہے لیکن ہمیں اس کیلئے الگ شعبہ تحقیق قائم کرنا ہوگا کیونکہ اس کی وسعت ناقابل بیان ہے۔ پروفیسر ایموتو کا کہنا ہے کہ قدرت کی بنائی ہوئی ہر شے حتیٰ کہ پانی میں بھی ایسی صلاحیت ہے کہ وہ اللہ کا شعور رکھتا ہے بلکہ اس کا ذکر بھی کرتا ہے۔ دم والے پانی کے اثرات بھی اسی طرح ہوتے ہیں تب ہی اس کا فائدہ ہوتا ہے۔

سنت نبویﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات کیلئے ادارہ عبقری کی شہرۂ آفاق کتاب ''سنت نبویﷺ اور جدید سائنس'' ضرور پڑھیں۔

سرسوں کے تیل کا کمال

میں نے سرسوں کے تیل پر 1001 بار سورہ کافرون دم کی ہے۔ اب میں یہ تیل لوگوں/مریضوں کو استعمال کراتا ہوں۔ الحمدللہ میں نے یہ تیل جس کسی کو بھی مالش کیلئے دیا اللہ ان کو شفا دے رہا ہے۔ **(محمد ادریس' ایبٹ آباد)**

مسواک سے شفاء

محمد اشفاق' خانپور

آپ نے مسواک کے فائدے بتائے تھے۔ میں نے بھی گھر آکر اپنی جیب میں مسواک سجالی جس سے مجھے حیرت انگیز فائدے ہوئے

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم اللہ کریم کا میں شکرگزار ہوں جس نے اتنی ساری نعمتیں عطا کیں اور مجھے توفیق دی نماز پڑھنے کی' ذکرواذکار کی اب میں فرض عبادات کے ساتھ ساتھ نفلی عبادات بھی ادا کرنے لگ گیا ہوں۔ یہ سب میرے رب کی خصوصی نعمت جو کہ آپ کے ساتھ اصلاحی تعلق کی بدولت ہے۔ آپ کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق صبح و شام 3,3 تسبیحات پڑھ رہا ہوں اور قرآن پاک کی تلاوت بھی کررہا ہوں۔ اللہ تاحیات مجھے اس کا پابند رکھے۔ محترم حکیم صاحب! میں نے آپ کی روحانی کلاس میں بھی شرکت کی تھی۔ اس میں آپ نے مسواک کے فائدے بتائے تھے۔ میں نے بھی گھر آکر اپنی جیب میں مسواک سجالی جس سے مجھے حیرت انگیز فائدے ہوئے۔ میرے رزق میں برکت ہوئی' میری کافی بیماریاں خاص کر پیٹ کی اس مسواک کی برکت سے اللہ نے صحیح کردیں۔

حکیم صاحب اب آپ کے ساتھ تعلق کے نتیجے میں جادو کا کوئی بھی وار ہم پر نہیں چلتا اور کوئی کچھ بھی ہمارے خلاف کرے مجھے وہ خودبخود صاف نظر آجاتا ہے۔ میں گزشتہ 15 ماہ سے بیروزگار اور تنگدستی کی وجہ سے بہت پریشان تھا ہم بہن بھائیوں کے رشتے بھی نہیں ہورہے تھے جو کوئی دیکھنے آتا پسند کرنے کے بعد کچھ دن بعد انکار کردیتا۔ لیکن اب ہماری پریشانیاں کم ہورہی ہیں میرے دل میں آخرت بہتر کرنے کا شوق پیدا ہوگیا ہے اور دن بدن اس میں اضافہ ہورہا ہے۔

آنکھوں کے درد کا علاج

آنکھوں پر خالص دودھ کی بالائی کسی کپڑے پر رکھ کر باندھ دیں اس دوران آنکھیں کم از کم پانچ گھنٹے بند رکھیں' آنکھوں کے ہر مرض کی شفا اس میں ہے۔ **(حکیم مرزا منور بیگ)**

ایجنسی ہولڈر حضرات کی شکایات کا ازالہ

ایجنسی ہولڈر حضرات کو رسالہ' کتابیں یا ادویات ملنے میں پریشانی یا مشکلات ہوں یا اس کی بہتری کیلئے کوئی تجویز ہو تو اپنے فون نمبر کے ساتھ عبقری کے پتے پر تفصیلاً لکھیں۔ ازالہ کیا جائے گا۔ **(ادارہ)**

مہوش اسلم لاہور

عورت کی زندگی میں سکون کیوں نہیں؟

ایسی ماں جس نے اپنی ذمہ داری کا احساس ہی نہ کیا بلکہ اپنے بچوں کو ٹی وی پر آنے والی عورتوں کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا جن کی تمام تربیت کا خلاصہ یہ تھا کہ زندگی صرف اپنی خواہشات کو پورا کرنے کا نام ہے

آج کے دور کی باطل قوتوں نے مسلمان عورتوں کو اپنے جال میں پھنسانے کیلئے یہ باور کرانے کی کوشش کی ہے کہ اگر گھروں سے باہر نہ نکلیں تو معاشرے میں ترقی نہیں ہوسکتی ہوس کے پجاری مردوں نے ہر دور میں استحصال کیا ہے۔ جیسے جیسے خواتین ان کے نعروں منصوبوں اور سازشوں پر عمل پیرا ہوں گی اتنی ہی تکالیف و پریشانیاں ان کو اٹھانی پڑیں گی۔ اس بارے میں قرآن و حدیث میں تو اتنا کچھ ہے کہ عقل والوں کو کسی اور چیز کی ضرورت ہی نہیں۔

ہر دور اور دنیا کے ہر مذہب میں جب تک عورت گھر کی چار دیواری میں رہ کر اپنے فرائض بخوبی انجام دیتی رہی معاشرے میں سکون ہی سکون رہا۔ مرد گھر کی ساری ذمہ داریوں کو عورت کے سپرد کر کے اطمینان کے ساتھ باہر کی دنیا میں کامیابی اور کامرانی سے ہمکنار ہوتا رہا اور ترقی اس کے قدم چومتی رہی۔ ماں کی شفیق گود میں پروان چڑھ کر بچہ اپنے وطن کا جانباز سپاہی' اپنی قوم کا خادم اور اپنے دین و دھرم کا علمبردار اور مجاہد بنتا رہا۔

آج کی عورت کیا گل کھلا رہی ہے؟ مغربی تہذیب کی اندھی تقلید میں اپنے اعلیٰ و ارفع فرائض کو بھول چکی ہے۔ تقریباً ہر دوسری عورت مردوں کی برابری کے چکر میں اپنی بربادی کی طرف رواں دواں ہے۔ بغیر ضرورت کے بھی ہر کالج زدہ تعلیم یافتہ لڑکی کی خواہش جاب ہے جسے وہ موٹی ویشن سمجھ رہی ہے کہ باہر نکل کر کچھ کرنا چاہیے۔ حالانکہ عورت کیلئے ''کچھ کرنے کا'' مقام گھر ہی ہے اور اسی دائرے سے نکل کر وہ متعدد روحانی اور جسمانی بیماریوں کا شکار ہوتی ہے۔

کماؤ عورت کی حالت دن بدن بدتر ہوتی جارہی ہے لیکن افسوس اسے ہوش نہیں۔ اس کی کمائی سے ''معیار زندگی'' ضرور بڑھ گیا ہے لیکن فیملی لائف اور ازدواجی زندگی منتشر ہورہی ہے۔

مشہور مفکر ڈاکٹر الیکسس کیرل اپنی عالمی شہرت یافتہ کتاب "Man The Unknown" میں لکھتا ہے۔

''ہم مغربی لوگ اخلاقی طور پر انتہائی پست سطح پر گر چکے ہیں ہم گھٹیا اور بدقسمت لوگ ہیں''

یورپ اور امریکہ کا نام نہاد مہذب معاشرہ جس نے انسانی تہذیب کو کب کا خیرآباد کہہ دیا اب ایک حیوانی معاشرہ بن چکا ہے۔ جاہلی تہذیب نے ان کو انسانیت کے مقام سے گرا کر پستیوں کی کھائیوں میں دھکیلا ہے اور پھر حیرت یہ ہے کہ وہ اس تہذیب کو جدید تہذیب کہتے ہیں حالانکہ یہ کوئی جدید تہذیب نہیں بلکہ اس تہذیب کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی کہ ابلیس کی ابلیسیت اور شیطانیت کی تاریخ پرانی ہے۔۔

کیا کوئی مسلمان ماں یہ تصور کرسکتی ہے کہ وہ بیماری کی حالت میں چارپائی پر پڑی ہو' اسے ایک گلاس پانی کی ضرورت پیش آئے ......لیکن اس ''ماں'' کو ایک گلاس پانی دینے والا بھی کوئی نہ ہو۔ یہ بات نہیں کہ گھر میں کوئی نہیں یا اس کی اولاد نہیں ...... گھر میں سب ہیں......اس کے جوان بیٹے' اس کی بیٹیاں لیکن آزاد زندگی گزارنے والے......ہم آزاد ہیں جو چاہے کریں کے نعرے لگانے والے...... ہر ایک کو اپنی زندگی اپنی مرضی سے گزارنے کا حق ہے جیسے نظریے کے علمبردار...... اپنے اپنے کمروں میں...... اپنی ذاتی مصروفیات میں مست...... شخصی زندگی جینے میں مدہوش ہیں......اور ماں کو ایک گلاس پانی دینے کی کسی کو فرصت نہیں ماں بیماری کی حالت میں کس کو پکارے......کوئی نہیں۔ لیکن اس ماں کو کسی سے گلہ شکوہ کرنے کا کیا حق ہے؟ سب سے پہلے اسے اپنے آپ سے سوال کرنا چاہیے کہ اس نے اپنے بچوں کی تربیت پر کتنا وقت خرچ کیا؟ کیا بچے اس کے سکھائے ہوئے اصول' اخلاق کی تعلیم اسکرین اور کمپیوٹر پر گیم کھیلتے گزر گیا؟ اس کو اپنے آپ سے ضرور پوچھنا چاہیے کہ اس کی اولاد کی تربیت میں اس کا ہاتھ زیادہ ہے یا ان اجنبی عورتوں کا جو ٹی وی کی سکرین پر آکر ان کے بچوں کو حیوانیت کا درس دیتی رہیں اور جاہلی تہذیب کی طرف لے جاتی رہیں؟ پھر اس ماں کو اس بات پر بھی غور کرنا چاہیے کہ جس وقت معصوم بچے کا معصوم ذہن ٹی وی پر دکھائی جانے والی گندگی اور غلاظت میں لت پت ہورہا تھا اس وقت یہ ماں کہاں تھی؟

ایسی ماں جس نے اپنی ذمہ داری کا احساس ہی نہ کیا بلکہ اپنے بچوں کو ٹی وی پر آنے والی عورتوں کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا جن کی تمام تربیت کا خلاصہ یہ تھا کہ زندگی صرف اپنی خواہشات کو پورا کرنے کا نام ہے۔ اپنے خوابوں میں رنگ بھرنے کا' اس زندگی کو رنگین بنانے اور جو دل چاہے بغیر کسی روک ٹوک کے اس کو گزارنے کا نام ہی زندگی ہے۔ رشتے ناطے' پیار' محبت' ماں باپ' بھائی بہن یہ سب وقت کا ضیاع ہے' جس میں پرانے لوگوں نے خود کو پھنسائے رکھا۔ یہ نیا دور ہے...... آزادی کا دور......روشن خیالی کا دور......خواہشات کو پروان چڑھانے کا دور......

یقیناً ایسے خیال ہی سے مشرق کی مائیں کانپ اٹھیں گی۔ اس وقت اگر باطل کی دن رات کی محنتوں اور راونت نئے منصوبوں کا جائزہ لیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ عورتوں کے استحصال پر قوتیں صرف کی جارہی ہیں تاکہ مسلمان معاشرے کی بنیاد اور ابتدا ہی سے بیخ کنی کی جاسکے۔

آج کی ماؤں بہنوں نے اگر اپنی ذمہ داریوں کا احساس نہیں کیا تو موجودہ مغربی تہذیب کے دگرگوں حالات آپ سے بہت دور نہیں بلکہ آپ کے دروازے پر دستک دے رہے ہیں بلکہ اگر کہا جائے کہ گھروں میں داخل ہورہے ہیں تو غلط نہ ہوگا۔ دشمن جس کے خلاف یلغار کرے وہی اس کو اچھی طرح سے روک سکتا ہے اور مقابلہ کرسکتا ہے۔

ضروری تو نہیں کہ اپنا کردار ادا کرنے کیلئے مغربی تہذیب میں ڈوبا جائے۔ ایسا کیسے ہوسکتا ہے کہ آپ مغرب کے طرز پر چل کر ان کی نقل کر کے ان کا مقابلہ کرسکیں جبکہ اللہ نے آپ کو ان سے زیادہ عزت والا بنایا ہے۔ بقول اقبالؒ

اپنی ملت پر قیاس اقوام مغرب سے نہ کر
خاص ہے ترکیب میں قوم رسول ہاشمی

شوگر کا علاج

ھوالشافی: کلونجی' دار چینی' اندر جو تلخ' بادام گری' بھنے ہوئے چنے تمام چیزیں 100 گرام لیتی ہیں۔

ترکیب: ان پانچ چیزوں کو گرائنڈ کر کے ایک چھوٹی چمچ روزانہ نہار پیٹ اور اگر شوگر زیادہ ہو تو بڑی ایک چمچ استعمال کریں۔ یہ نسخہ راولپنڈی میں ایک دکاندار شوگر کیلئے مفت دیتا ہے اور بہت سے لوگ اس سے مستفید ہوئے ہیں۔

حضرت خضر علیہ السلام سے خواب میں ملا عمل

حافظ منیب انور، بہاولپور

ایک بزرگ نے حضرت خضر علیہ السلام سے درخواست کی کہ مجھے کوئی عمل بتایئے جو میں رات میں کیا کروں۔ انہوں نے فرمایا مغرب سے عشاء تک نوافل میں مشغول رہا کرو اور ہر رکعت میں ایک مرتبہ سورۃ فاتحہ اور تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھتا رہا کر۔

کیا آپ جنت میں انبیاء کرامؑ سے ملاقات کر کے اپنی دعائیں قبول کروانا چاہتے ہیں: اگر ہاں ...... تو اسے پڑھیے ہمارے حضرت شیخ المشائخ قطب الارشاد شاہ ولی اللہ صاحب نور اللہ مرقدہٗ نے اپنی کتاب ''نوادر'' میں بہت سے مشائخ تصوف اور ابدال حضرات کے ذریعے سے حضرت خضر علیہ السلام سے متعدد اعمال نقل کیے ہیں اگرچہ محدثانہ حیثیت سے ان پر کلام ہے لیکن کوئی فقہی مسئلہ نہیں جس میں قطعی دلیل اور حجت کی ضرورت ہو۔ مبشرات اور مناجات میں سے ہیں۔ بیان کرتے ہیں کہ ابدالین میں سے ایک بزرگ نے حضرت خضر علیہ السلام سے درخواست کی کہ مجھے کوئی عمل بتایئے جو میں رات میں کیا کروں۔ انہوں نے فرمایا مغرب سے عشاء تک نوافل میں مشغول رہا کرو اور ہر رکعت میں ایک مرتبہ سورۂ فاتحہ اور تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھا کرو۔ عشاء کے بعد بغیر بات کیے اپنے گھر چلے جاؤ اور وہاں جا کر دو رکعت نفل پڑھو ہر رکعت میں ایک دفعہ سورۂ فاتحہ اور سات مرتبہ سورۂ اخلاص' نماز کا سلام پھیرنے کے بعد ایک سجدہ کرو جس میں سات دفعہ استغفار' سات دفعہ درود شریف اور سات مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ سجدہ سے سر اٹھا کر دعا کیلئے ہاتھ اٹھا اور یہ دعا پڑھ: یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ یَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ یَااِلٰہَ الْاَوَّلِیْنَ وَالْاٰخِرِیْنَ یَارَحْمٰنَ الدُّنْیَا وَالْاٰخِرَۃِ وَرَحِیْمَھُمَا یَارَبِّ یَارَبِّ یَارَبِّ یَااَللّٰہُ یَااَللّٰہُ یَااَللّٰہُ

پھر اسی حالت میں ہاتھ اٹھائے ہوئے کھڑا ہو جا اور کھڑے ہو کر پھر یہی دعا پڑھ۔ پھر سجدہ میں جا کر یہی دعا پڑھ۔ پھر دائیں کروٹ پر قبلہ کی طرف منہ کر کے لیٹ جا اور سونے تک درود شریف پڑھتا رہ۔ جو شخص یقین اور نیک نیتی کے ساتھ اس عمل پر مداومت کرے گا مرنے سے پہلے حضور اقدس ﷺ کو ضرور خواب میں دیکھے گا۔

بعض لوگوں نے اس کا تجربہ بھی کیا ہے' انہوں نے دیکھا کہ وہ جنت میں گئے وہاں انبیاء کرام علیہ السلام کی زیارت اور سید الکونین ﷺ سے ملاقات اور بات کرنے کا شرف بھی حاصل ہوا۔

اس ملاقات کے دوران آپ اپنی کوئی درخواست بھی پیش کر سکتے ہیں قوی امید ہے کہ وہ عرض ضرور قبولیت کا درجہ حاصل کرے گی۔ اس عمل کے بہت سے فضائل ہیں جن کو میں نے اختصاراً چھوڑ دیا ہے جو کرے گا سو پائے گا۔ ذاتی طور پر عاجز کی رائے یہ ہے کہ اگر اس عمل کو نوچندے دنوں (وہ دن جو چاند کی 4 سے 10 تاریخ تک ہوتے ہیں) میں شروع کیا جائے تو جلد اثر پذیر ہونے کی توقع ہے۔ آخری گزارش یہ ہے کہ اپنی دعاؤں میں مجھے ضرور یاد رکھیے گا۔

دو انمول خزانے کی برکت

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں ایک ٹیچر ہوں ہر مہینے بینک جانا ہوتا ہے تنخواہ کے سلسلے میں وہاں ایک لیڈی ورکر بھی ہوتی ہے ایک دن یونہی باتوں باتوں میں وہ بتانے لگی کہ میرا بیٹا دس سال کا ہو گیا ہے مگر اتنی پڑھائی کرتی ہوں آگے کوئی امید نہیں ہو رہی۔ میرے پرس میں انمول خزانے کی ایک کاپی ہر وقت موجود رہتی ہے۔ میں نے وہ انمول خزانے اس کو گفٹ کیے اور پڑھنے کا طریقہ بھی بتا دیا۔ پھر کچھ عرصہ بینک جانا نہ ہوا۔ کافی مہینوں کے بعد مجھے کسی اور نے بتایا کہ وہ امید سے ہے اور بہت خوش ہے۔ مجھے اندازہ ہو گیا کہ اس نے انمول خزانے پڑھے ہوں گے آخر کافی عرصے کے بعد میری اس سے ملاقات ہو ہی گئی کیونکہ وہ چھٹی پر چلی گئی تھی۔ میں نے بے تاب ہو کر اس سے پوچھا تو اس نے بتایا کہ آپ کے انمول خزانے پڑھنے کے صرف ایک ماہ بعد ہی اللہ نے میرے اوپر کرم کر دیا اور اللہ نے اس کو ایک نہیں بلکہ دو بچوں سے نوازا اور وہ بہت خوش تھی۔ اس نے دو انمول خزانے کو بہت توجہ اور محنت سے پڑھا اور اللہ نے اس پر کرم کر دیا۔ محترم حکیم صاحب میں نے آج تک جب بھی کسی کو انمول خزانے پڑھنے کیلئے دیئے ہیں سب پر ہی اللہ نے اپنا خصوصی کرم کیا ہے۔

(صغورا سلطانہ، لالہ موسیٰ)

چار سوال چار جواب

نصیر احمد، ایبٹ آباد

الٰہی عبداللہؓ بن عباسؓ کو کتاب اور حکمت سکھا دے۔ اس دعا کی بدولت حضرت عبداللہؓ کی علمی معلومات بہت وسیع تھیں

امیر المومنین حضرت عمرؓ اکثر اوقات حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے مسئلے پوچھتے رہتے تھے۔ حضرت عبداللہؓ بن عباسؓ کو حضور اکرم ﷺ کی دعا تھی۔ حضور ﷺ نے باری تعالیٰ کے حضور دعا فرمائی تھی کہ الٰہی عبداللہؓ بن عباسؓ کو کتاب اور حکمت سکھا دے۔ اس دعا کی بدولت حضرت عبداللہؓ کی علمی معلومات بہت وسیع تھیں۔

ایک دفعہ ایک نصرانی بادشاہ نے چند سوالات لکھ کر حضرت عمرؓ کے پاس بھیجے۔ ان کے جوابات آسمانی کتابوں کی رو سے دینے کا مطالبہ کیا۔ سوالات درج ذیل ہیں:۔

پہلا سوال: ایک ماں کے شکم سے دو بچے ایک دن ایک ہی وقت پیدا ہوئے۔ پھر دونوں کا انتقال بھی ایک ہی دن ہوا۔ ایک بھائی کی عمر سو سال بڑی اور دوسرے کی سو سال چھوٹی ہوئی۔ یہ کون تھے؟ اور ایسا کس طرح ہوا؟ **دوسرا سوال:** وہ کونسی زمین ہے کہ جہاں ابتدائے پیدائش سے قیامت تک صرف ایک دفعہ سورج کی کرنیں لگیں' نہ پہلے کبھی لگی تھیں نہ آئندہ کبھی لگیں گی **تیسرا سوال:** وہ کونسا قیدی ہے جس کی قید خانہ میں سانس لینے کی اجازت نہیں اور وہ بغیر سانس لیے زندہ رہتا ہے۔ **چوتھا سوال:** وہ کونسی قبر ہے جس کا مردہ بھی زندہ اور قبر بھی زندہ اور قبر اپنے مدفون کو سیر کراتی پھرتی تھی۔ پھر وہ مردہ قبر سے باہر نکل کر کچھ عرصہ زندہ رہ کر وفات پایا۔ حضرت عمرؓ نے حضرت عبداللہ بن عباسؓ کو بلایا اور فرمایا کہ ان سوالات کے جوابات لکھ دیں۔ حضرت عبداللہؓ نے قلم برداشتہ جواب تحریر فرما دیا۔

پہلا جواب: جو دونوں بھائی ایک دن ایک ہی وقت پیدا ہوئے اور دونوں کی وفات بھی ایک ہی دن ہوئی اور ان کی عمر میں سو سال کا فرق۔ یہ بھائی حضرت عزیر علیہ السلام اور حضرت عزیر علیہ السلام تھے۔ یہ دونوں بھائی ایک دن ایک ہی وقت ماں کے بطن سے پیدا ہوئے ان دونوں کی وفات بھی ایک ہی دن ہوئی۔ لیکن بیچ میں حضرت عزیر علیہ السلام کو اپنی قدرت کاملہ دکھانے کیلئے پورے سو سال مارے رکھا۔ سو سال موت کے بعد اللہ تعالیٰ نے زندگی بخشی۔ سورۂ آل عمران میں یہ ذکر موجود ہے۔ ''وہ گھر گئے پھر کچھ عرصہ مزید زندہ رہ کر رحلت فرمائی۔'' دونوں بھائیوں کی وفات بھی ایک دن ہوئی۔ اس لیے حضرت عزیر علیہ السلام (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

کالے جادو سے تڑپتے سسکتے انوکھے خط اور شافی علاج | **روحانی بیماریوں کا روحانی علاج** | کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں

ملازمت اور شادی | **جنات کا اثر** | **ہر مرض کا علاج** | **مشترکہ فیملی کے مسائل** | **کاروبار میں مسلسل گھاٹا**

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی کو ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

ستاروں کی گردش سے قسمت کا حال

میں بہت مایوس ہو کر گھر جا رہا تھا تو راستے میں ایک نجومی کو میں نے اپنا ہاتھ دکھایا۔ میں جانتا ہوں کہ یہ گناہ ہے مگر میں مجبور تھا، اس نجومی نے میرے بارے میں بہت سی باتیں بتائیں ان میں سے ایک بات میرے دل کو لگی۔ اس نے کہا کہ میرا ستارہ گردش میں ہے اور یہ حقیقت بھی ہے کیونکہ میں جو بھی کام کرتا ہوں ناکام ہو جاتا ہوں۔ کوئی آسان سا عمل بتائیں کہ میرا ستارہ گردش سے نکل جائے اور میں ہمیشہ کامیاب رہوں۔ **(شبیر اختر، گجرات)**

جواب: قسمت کا حال اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی نہیں جانتا اس لیے کسی بھی نجومی کا یہ کہنا کہ ستارہ گردش میں ہے یا گردش میں نہیں ہے بالکل احمقانہ بات ہے۔ ایسی باتوں پر یقین نہیں کرنا چاہیے۔ مایوسی اور پریشانی میں نماز اور عبادت سے مدد لینی چاہیے آپ بھی ایسے کڑے وقت میں اللہ تعالیٰ سے مدد مانگئے اللہ تعالیٰ یقیناً آپ کی پریشانیوں کو دور فرما دینگے۔ بطور روحانی علاج آپ اٹھتے بیٹھتے چلتے پھرتے غرض جہاں تک ہو سکے یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ پڑھتے رہا کریں۔ اس کے علاوہ محنت کرتے رہیں۔ اگر ملازمت نہیں مل رہی تو کوئی بہت ہی معمولی پیمانے پر کاروبار شروع کر دیں۔ اگر تعلیم یافتہ ہیں تو ٹیوشن پڑھانا شروع کر دیں۔ مطلب یہ ہے کہ بے کار نہ بیٹھیں کچھ نہ کچھ کرتے رہیں۔

کاروبار میں مسلسل گھاٹا

میری شادی کو گیارہ سال ہو گئے ہیں۔ ماشاءاللہ تین بیٹے ہیں۔ اچھے کھاتے پیتے کاروباری گھرانے میں میری شادی ہوئی۔ میرے شوہر اپنے بھائیوں میں سب سے چھوٹے ہیں اب مسئلہ یہ ہے کہ ان کا کوئی دوست ان سے کہتا ہے کہ آؤ مل کر کاروبار کرتے ہیں تو میرے شوہر نا صرف اپنا پیسہ بلکہ کسی اور کا بھی پیسہ اپنی گارنٹی پر لے کر اس دوست کو کاروبار کیلئے دے دیتے ہیں۔ کچھ عرصے بعد ہی وہ کہتا ہے کہ نقصان ہو گیا۔ لہٰذا سارا نقصان میرے شوہر کو بھرنا پڑتا ہے کیونکہ انہوں نے اپنی ضمانت پر دوسرے لوگوں سے پیسہ لے کر لگوایا تھا۔ یہ قصہ دو تین بار سے زیادہ ہو چکا ہے۔ دو سال قبل تو جو نقصان ہوا وہ ابھی تک پورا نہیں ہو سکا کیونکہ یہ نقصان کروڑوں کا تھا۔ ہم جائنٹ فیملی میں رہتے ہیں اور کاروبار بھی مشترکہ ہے۔ میرے شوہر نے جائنٹ اکاؤنٹ سے پیسے نکلوا کر اپنے دوستوں کا نقصان بھرا ہے۔ میں بہت پریشان ہوں کہ جب یہ بات کھلے گی تو گھر والے کس قدر ناراض ہوں گے۔ شوہر گھر اور بچوں پر بھی بالکل توجہ نہیں دیتے۔ **(راحت، کراچی)**

جواب: آپ جائنٹ فیملی میں رہتی ہیں اس لیے ضروری ہے کہ شوہر صاحب کے کرتوتوں پر پردہ نہ ڈالا جائے بلکہ ان کے بھائیوں اور والدین کے علم میں یہ سب باتیں آنی چاہئیں تاکہ وہ لوگ کچھ تدارک کر سکیں۔ جائنٹ اکاؤنٹ میں سے کروڑوں روپے نکال لینا آخر کب تک چھپا رہ سکتا ہے۔

آپ اول و آخر تین تین بار درود شریف کے بعد ایک ہزار ایک بار رَبِّ اَوْزِعْنِیْ پڑھ کر کھانے پر دم کریں اور یہ کھانا شوہر کو کھلا دیا کریں۔ یہ عمل مستقل کرتی رہیں گی تو شوہر آپ اور بچوں پر توجہ دینے لگیں گے۔

ملازمت اور شادی

میں اپنی خالہ زاد سے محبت کرتا ہوں۔ وہ عمر میں مجھ سے تین سال بڑی ہے۔ میں اس سے شادی کرنا چاہتا ہوں اور چاہتا ہوں کہ وہ بھی مجھ سے پیار کرے اور میری خالہ خود اپنی بیٹی کا رشتہ لے کر ہمارے گھر آئیں۔ میں بی کام پارٹ ون کا طالب علم ہوں اور بے روزگار ہوں۔ تین چار بار انٹرویو دیا لیکن کامیاب نہیں ہو سکا۔ مہربانی کر کے کوئی اچھا سا وظیفہ بتائیں کہ مجھے کوئی اچھی سی ملازمت مل جائے اور میرا شادی والا مسئلہ بھی حل ہو جائے۔ **(محمد فیاض، کراچی)**

جواب: آپ کے پاس تعلیم ہے اور نہ ہی کوئی اور ہنر۔ اس کے ساتھ ہی آمدنی کا کوئی ذریعہ بھی نہیں لیکن شادی کیلئے کمربستہ ہیں؟؟؟۔ آپ نے یہ نہیں سوچا کہ بالفرض اگر آپ کی شادی ہو بھی گئی تو شادی کے بعد بیوی بچوں کے اخراجات کیسے پورے کریں گے۔ آپ کیلئے سب سے اچھا وظیفہ یہ ہے کہ پہلے دل لگا کر اپنی تعلیم مکمل کیجئے۔ اعلیٰ تعلیم حاصل کر لیں گے تو پھر ملازمت کے دروازے بھی کھل جاتے ہیں۔ محض انٹر یا بی اے پاس کو ملازمت آسانی سے نہیں ملتی۔

جہاں تک خالہ زاد سے پسند کا تعلق ہے تو اس کیلئے وظیفہ پڑھنے کی بجائے اپنی والدہ سے کہیں کہ وہ آپ کا رشتہ لے کر لڑکی کے گھر خود جائیں کیونکہ لڑکی والے اپنی بیٹی کا رشتہ خود نہیں دیا کرتے۔ آپ ہر نماز کے بعد ایک سو گیارہ مرتبہ یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ پڑھ کر دعا کیا کریں۔

پرسکون زندگی

میں پانچ بھائیوں میں سب سے چھوٹا ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں غلط صحبت کا شکار ہو گیا ہوں۔ میرے دو آپریشن بھی ہو چکے ہیں۔ ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو وہ کہتے کہ شادی کرا لو ٹھیک ہو جاؤ گے مگر میں شادی کے بارے میں گھر والوں سے نہیں کہہ سکتا کیونکہ کچھ خاندانی مسائل ہیں۔ اللہ کا شکر ہے کہ ہمارے پاس بہت کچھ ہے۔ میری اپنی دکان ہے۔ میں خود صبح سے شام تک دکان پر ہوتا ہوں۔ میرا دل گھبراتا رہتا ہے۔ اکثر پریشان ہو کر خود کلامی کرتا ہوں۔ مجھے کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری شادی بھی ہو جائے اور میں پرسکون زندگی بھی گزار سکوں۔ **(فیصل بلوچ، کراچی)**

جواب: غلط صحبت سے چھٹکارا پانے کیلئے آپ زیادہ سے زیادہ استغفار پڑھا کیجئے۔ کوشش کریں کہ ہر وقت باوضو رہیں اور نماز پابندی سے ادا کرتے رہیں۔ شادی کیلئے آپ درود ابراہیمی کی گیارہ تسبیح اس طرح پڑھیں کہ وہ تین دن میں ختم ہو جائیں اس میں وقت کی کوئی پابندی نہیں۔ یہ عمل آپ ہر ہفتے کریں۔ درود شریف کی برکت سے آپ کی شادی کا مسئلہ بھی حل ہو جائے گا اور دیگر مسائل سے بھی چھٹکارا مل جائیگا۔

میاں بیمار ہیں

میری شادی کو بیس سال ہو چکے ہیں۔ میری شادی کے فوراً

بعد میاں بیرون ملک چلے گئے اور تقریباً دس بارہ سال ادھر رہے' پھر اچانک میرے میاں بیمار ہو کر پاکستان آگئے اب گھر ہی پر رہتے ہیں۔ بیمار ہیں اس لیے کوئی کام نہیں کر سکتے۔ ایک مکان کرائے پر دے رکھا ہے۔ ایک کار خریدی تھی کہ اس سے بھی آمدنی ہو جایا کرے گی مگر گاڑی بھی گھر پر کھڑی ہے۔ مکان کے کرائے سے گھر کا خرچ پورا نہیں ہوتا۔ اب مالی حالت خراب ہو چکی ہے۔ میرے اور شوہر کے درمیان لڑائی جھگڑا رہتا ہے۔ میں بیس سال سے معدے کی تکلیف میں مبتلا ہوں۔ سر میں شدید درد رہتا ہے اس وجہ سے اونچی آواز سے بات بھی نہیں کر سکتی۔ دوسرا مجھے غصہ بہت آتا ہے۔ ماں باپ' میاں سب کو برا بھلا کہہ دیتی ہوں۔ میری گزارش ہے کہ کوئی ایسی دعا بتائیں کہ جس سے میری ساری پریشانیاں دور ہو جائیں۔ **(فرزانہ' راولپنڈی)**

جواب: آپ کے تمام مسائل بیماری اور معاشی حالات کی تنگی کی وجہ سے ہیں ان حالات میں لڑنے جھگڑنے کی بجائے صبر و تحمل سے کام لینا چاہیے۔ آپ تو شکر کیجئے کہ آپ کے پاس کم از کم مکان کا کرایہ تو آ جاتا ہے جس سے گھر کا تھوڑا بہت خرچ چل جاتا ہے اگر یہ سہولت نہ ہوتی تو آپ کیا کرتیں؟ گھر کے اخراجات پر کنٹرول کیجئے۔ جہاں تک آپ کے غصے کا تعلق ہے تو آپ زیادہ سے زیادہ درود شریف پڑھا کیجئے اس سے آپ کے مزاج میں نرمی پیدا ہوگی اور صحت بھی بہتر ہوگی جب غصہ آیا کرے تو فوراً ٹھنڈا پانی پی لیا کریں اور اپنا دھیان دوسری باتوں میں لگا لیا کریں۔

ہر مرض کا علاج

میرے چہرے پر دو سال سے کالے رنگ کے دائرے بن رہے ہیں۔ شروع میں خارش ہو کر سرخ دانے نکلتے ہیں جو سفید ہو کر بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹروں کا اس بیماری کے بارے میں کہنا ہے کہ یہ سورج کی شعاعوں کی وجہ سے ہوتی ہے۔ میں نے ہربل دوائی بھی استعمال کی مگر افاقہ نہ ہوا میرے ہاتھوں اور بازوؤں پر بھی یہ بیماری ہو گئی ہے۔ پلیز کوئی دعا کوئی ایسا ٹوٹکا بتائیں کہ یہ مرض ختم ہو جائے۔ **(ریحانہ' پشاور)**

جواب: عبقری کے سابقہ شماروں میں حسن و جمال پر روحانی وظیفہ شائع ہوا تھا لوگوں کو بہت فائدہ ہوا۔ آپ بھی پڑھیں۔ یَاکَرِیْمُ یَامُصَوِّرُ یَاجَمِیْلُ کے علاوہ اگر آپ کے گھر میں آب زم زم ہو یا آپ کسی سے آب زم زم منگوا سکتی ہوں تو آپ آب زم زم کو دعا مانگ کر اپنے چہرے اور ہاتھوں پر لگائیں۔ چند ہی دنوں میں اللہ تعالیٰ کے حکم سے آپ افاقہ محسوس کرنے لگیں گی۔ آب زم زم کی یہ تاثیر ہے کہ اسے جس مرض اور جس خواہش کیلئے بھی پیا یا لگایا جائے اللہ تعالیٰ کے حکم سے وہ پوری ہو جاتی ہے۔

مشترکہ فیملی کے مسائل

میں مشترکہ فیملی میں رہتی ہوں۔ وہاں رہتے ہوئے بہت سے مسائل ہیں۔ میرے شوہر کا کاروبار اچھا چل رہا ہے میں چاہتی ہوں کہ ہم الگ گھر لے کر رہیں مگر میرے سسرال والے مجھے الگ نہیں کرنا چاہتے۔ میرے شوہر سمیت چھ بھائی ہیں۔ شادی صرف میرے شوہر کی ہوئی ہے۔ میری شادی کو سات سال ہو چکے ہیں۔ میری ساس اپنے دوسرے بیٹوں کی شادی نہیں کرنا چاہتیں۔ میری تین بیٹیاں ہیں۔ سارا کام مجھ اکیلی کو کرنا پڑتا ہے۔ گھر بھی چھوٹا سا ہے' سسر کے پاس پیسہ بھی بہت ہے لیکن وہ خود بڑا گھر لیتے ہیں اور نہ ہمیں الگ ہونے دیتے ہیں۔ لڑ جھگڑ کر الگ نہیں ہونا چاہتی۔ کوئی دعا بتائیں کہ یہ لوگ خود ہی مجھے الگ گھر کیلئے کہہ دیں۔ **(نبیلہ' فیصل آباد)**

جواب: آپ کے دیوروں میں سے جب تک کسی کی شادی نہیں ہوتی اس وقت تک تو آپ کا الگ ہونا مشکل ہے لہٰذا پہلے تو یہ دعا کریں کہ آپ کی ساس دوسرے بیٹوں کی بھی شادی کر دیں۔ اپنے مسائل کے حل کیلئے آپ روزانہ ایک سو ایک بار اول و آخر تین بار درود شریف کے بعد سورۂ فاتحہ پڑھ کر دعا کیا کیجئے۔

جنات کا اثر

ہم نے کچھ عرصہ قبل گھر خریدا ہے۔ جو بہت اچھا اور کشادہ ہے لیکن عجب بات ہے کہ گھر میں دل نہیں لگتا۔ رات کے وقت یوں لگتا ہے کہ جیسے صحن میں کوئی چل پھر رہا ہے۔ کبھی احساس ہوتا ہے کہ کوئی باورچی خانے میں گیا ہے۔ ہم سب الگ الگ کمروں میں ہوتے ہیں۔ اکثر یہ احساس ہوتا ہے کہ بھائی جان کمرے سے نکل کر امی کے کمرے میں گئے ہیں۔ یہ احساس اور نظارے ہم سب کو نظر آتے ہیں۔ لوگوں کا کہنا ہے کہ اس گھر پر اثرات ہیں۔ جنوں کا اثر ہے یا کوئی روح بھٹکتی رہتی ہے۔ ہم اس گھر کو چھوڑ بھی نہیں سکتے کہ آج کل دوسرا گھر خریدنا آسان کام نہیں لیکن اس گھر میں رہتے ہوئے بھی خوف محسوس ہوتا ہے کوئی دعا بتائیں کہ ہمیں اس مشکل سے نجات مل جائے۔

جواب: گھر سے جن اور آسیب وغیرہ کا اثر دور کرنے کیلئے روزانہ سورۃ العصر گیارہ مرتبہ چاروں کونوں میں اکتالیس دن پانی پر پڑھ کر چھڑکا کریں۔ انشاء اللہ مکان پر جو بھی اثرات ہیں وہ دور ہو جائیں گے۔ اس کے ساتھ ہی روزانہ صبح و شام تین بار آیت الکرسی پڑھ کر گھر کے دروازے پر پھونک دیا کریں۔ ہر آفت سے نجات ملے گی۔

دل ڈوبتا ہے

میرے والد کی عمر ستر سال ہے۔ وہ کمزور تو ہیں ہی لیکن گزشتہ تین مہینے سے دل کی تکلیف ہو گئی ہے۔ ایک دن اچانک بیٹھے بیٹھے ان کی طبیعت خراب ہوئی تو ہم انہیں ہسپتال لے گئے۔ ڈاکٹرز نے انہیں ایک ہفتے ہسپتال میں رکھا پھر گھر آ گئے۔ اب بھی اکثر انہیں گھبراہٹ ہونے لگتی ہے اور دل ڈوبنے لگتا ہے۔ کوئی دعا بتائیں کہ میرے والد صحت یاب ہو جائیں۔ **(زینب' مدثر' گلاموئی)**

جواب: آپ والد کی طرف سے غفلت نہ برتیں۔ ڈاکٹری علاج جاری رکھیں۔ اس کے ساتھ ہی والد صاحب سورۃ القصص کی آیت نمبر 24 گیارہ بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ اس کے علاوہ والد صاحب کو جب بھی کھانے کیلئے کچھ دیں اس پر سات بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر دم کر دیا کریں۔

دھوکہ دہی

میرے شوہر نے ایک آدمی کو دو لاکھ روپے دیئے کہ وہ کسی کاروبار میں لگا دے اس نے وہ پیسے ایک سنار کو دے دیئے۔ اس آدمی نے اپنے پیسے بھی اس سنار کے کاروبار میں لگائے ہوئے تھے۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ سنار اس آدمی کو پانچ سے چھ ہزار روپے ماہانہ دیتا ہے لیکن وہ آدمی ہمیں صرف پچیس سو روپے دیتا ہے باقی وہ خود رکھ لیتا ہے' ہمیں اس بارے میں پتہ چلا تو ہم نے اس سے پیسے مانگے مگر وہ مکر گیا۔ یہ شخص میرے شوہر کا رشتہ دار بھی ہے اور بہت چالاک ہے۔ اس شخص نے میرے شوہر سے قرض بھی لے رکھا ہے۔ کوئی دعا بتا دیں کہ اس شخص کے دل میں رحم آ جائے اور ہمارے پیسے واپس کر دے۔ **(فرزانہ خان' لاہور)**

جواب: آپ کے شوہر نے سب سے بڑی غلطی یہ کی کہ کاروبار میں اچھی خاصی بڑی رقم لگائی اور جس شخص کے کاروبار میں لگوائی اس سے براہ راست ملاقات کی نہ بات کی۔ انہیں چاہیے تھا کہ اس شخص سے کاروبار کے لین دین کی بات خود کرتے اور بہتر ہوتا کہ یہ ساری کارروائی تحریری ہوتی تاکہ اس کی قانونی حیثیت بھی ہوتی۔ آپ ہر نماز کے بعد ایک ایک تسبیح 'یَااَللّٰہُ یَافَتَّاحُ اور یَاجَامِعُ' پڑھ لیا کریں۔

پھلبہری سے نجات اور لاجواب حسن

ذکیہ افتخار بہاولنگر

دعائیں پڑھتے ہوئے گھر سے نکلیں۔ آیۃ الکرسی پڑھ کر گھر بچوں اور اپنے اوپر دم کریں۔ دعوت طعام میں داخل ہوں تو دعا پڑھیے کھانا شروع کریں تو تسمیہ اور دعا پڑھ کر کھانا شروع کریں۔ کھانے کے دوران سورۂ فاتحہ پڑھتی رہیں۔ کھانے کی لذت بڑھ جاتی ہے اور کھانا بابرکت ہوتا ہے

پھلبہری سے نجات

کوہاٹ جانا ہوا وہاں باجی کی ہمسائی سے اچھے تعلقات تھے یوں میں بھی ان کے گھر چلی جاتی۔ کافی عرصے پہلے میں نے ان کی بیٹی کو دیکھا تو اس کے تقریباً جسم کے آدھے حصے پر پھلبہری کے نشان تھے' سر سے آدھے بال اڑ چکے تھے۔ گردن دورنگی تھی۔ چہرہ داغ کی وجہ سے بدنما ہو چکا تھا۔ تعطیلات ہوئیں تو پھر سوچا کوہاٹ چلیں یوں بھی وہاں گئے ہوئے کافی عرصہ ہو چکا تھا۔ کوہاٹ کی تیاری کی اور پہنچ گئے۔ دوسرے روز میں بھابی کی ہمسائی کے گھر گئی ان کے اہل خانہ کی خیریت معلوم کر رہی تھی کہ بہت ہی خوبصورت بچی جوس لے کر آئی۔ میں اس بچی کے ہاتھ سے جوس لینا بھول گئی۔ اس بچی کو دیکھتی رہی۔ یہ بچی کتنی حسین ہے۔ بے اختیار زبان سے نکلا۔ یہ تو وہی بچی ہے جس کو پھلبہری تھی مگر یہ ٹھیک کیسے ہوئی؟؟؟ میں ایسی گم تھی کہ اس بچی سے جوس بھی نہ لیا۔ اتنی دیر میں بچی کی والدہ آ گئیں۔ میں سب کچھ بھول کر پوچھنے لگی پھلبہری سے بچی نے نجات کیسے پائی۔ کہنے لگیں اللہ کے کلام میں بے حد برکت ہے اس کے علاج کیلئے در بدر پھری۔ بس پھر کسی عامل نے مجھے عمل بتایا کہ فجر کی نماز پڑھ کر ایک بار درود شریف' ایک بار آیت الکرسی' ایک بار سورۂ فاتحہ اور پھر چاروں قل پڑھ کر اپنا لعاب دہن شہادت کی انگلی پر لگا کر بچی کے جہاں سے نشان شروع ہیں اور آخری نشان تک وہ انگلی پھیر دیں۔ کافی عرصے سے یہ علاج کیا اللہ نے کرم کیا میری بچی کلام الٰہی کی برکت سے ٹھیک ہو گئی۔ لیکن اس بچی کی آنکھ کے نیچے ایک ستار کا نشان ہے وہ ایسا نشان ہے کہ اس بچی کے حسن میں اضافہ کرتا ہے۔ پھلبہری کا وہ نشان رہ گیا تھا جو معجزہ کلام الٰہی کا تھا۔ وہ ستارا ایک سوالیہ نشان اور شفاء کا نشان ہے۔

شوگر سے یقینی نجات

کچھ عرصے پہلے ایک دعوت میں جانا ہوا کھانے کے بعد کچھ دیر مہمانوں کے پاس بیٹھنے کا اتفاق ہوا۔ راقمہ نے سوچا بولنا تو ہے بہتر ہے کہ ایسی گفتگو ہو جائے جس سے دنیا میں صدقہ جاریہ اور آخرت میں اللہ اجر دے دے۔ ہر کام کرتے ہوئے اللہ کی رضا کو سامنے رکھیں۔ دعوت میں جائیں تو باوضو گھر سے نکلیں۔ لباس اور گاؤن کا خاص خیال رکھیں۔ دعائیں پڑھتے ہوئے گھر سے نکلیں۔ آیۃ الکرسی پڑھ کر گھر' بچوں اور اپنے اوپر دم کریں۔ دعوت طعام میں داخل ہوں تو دعا پڑھیے کھانا شروع کریں تو تسمیہ اور دعا پڑھ کر کھانا شروع کریں۔ کھانے کے دوران سورۂ فاتحہ پڑھتی رہیں۔ کھانے کی لذت بڑھ جاتی ہے اور کھانا بابرکت ہوتا ہے۔ یہ تمام عملیات میں باقاعدگی سے کرتی ہوں۔ بہت سی بہنیں مصروف گفتگو تھیں۔ راقمہ سب کی باتیں سن رہی تھی ایک خاتون راقمہ سے مخاطب ہوئیں آپ خاموش کیوں ہیں؟؟ جواباً کہا خاموشی بھی تو عبادت ہے۔ پھر گفتگو کا سلسلہ شروع ہوا۔ خواتین کی گفتگو کا موضوع مہنگائی یا بیماریاں۔ اس وقت شوگر کا موضوع زیر بحث تھا۔ میری بہت ہی قریبی عزیز بھی موجود تھیں۔ انہوں نے شوگر کا نسخہ بتایا جس کے نسخہ میں اللہ کا ذکر اور جڑی بوٹی ہو اس میں یقینی شفا ہوتی ہے۔ شوگر کا نسخہ لکھ رہی ہوں بے شمار لوگوں نے شفا پائی۔ یہ نسخہ جس حکیم صاحب نے دیا ہے وہ حیات ہیں۔ انہوں نے اس نسخے کو قید نہیں کیا۔

اول آخر درود شریف 12 مرتبہ یاشافی یا کفیظی لکھیں اور آخر میں ضرب کا نشان یعنی کاٹ دیں۔ برگ مدار کے پتے لے لیں۔ اپنے دونوں جوتوں کے اندر رکھ لیں۔ پاؤں کے مطابق پتے رکھ لیں۔ پاؤں انگلیوں سے ایڑی تک پتے سے ڈھکے رہیں۔ دو گھنٹے تک واک کریں۔ اگر دو گھنٹے تک واک نہ کر سکیں تو چلتے پھرتے رہیں۔

اپنا دبا کیا پاؤں پر ڈالیں۔ دو گھنٹے بعد پتے نکال دیں۔ یہ پتے سات دن پاؤں کے نیچے رکھیں۔ بند جوتا ضروری ہے۔ سات روز بعد آپ کی زبان کڑوی ہونے لگے گی۔ نسخہ استعمال کرنے سے قبل شوگر چیک کرا لیں۔ نسخہ کے استعمال کے بعد بھی۔ انشاء اللہ دوسری بار شوگر نہیں ہوگی۔ تمام دن جتنی مرتبہ پانی پئیں ایک گلاس میں تین حصے بنا لیں۔ ہر حصے میں ایک بار سبحان اللہ پڑھیں اور پانی پی لیں۔ یوں تین گھونٹ میں پانی ختم کریں۔ لیجئے نسخہ ختم شوگر ختم۔ گیارہ روپے صدقہ کر دیں۔

عینک 1982ء میں نقیری کو لگی تھی۔ عینک ہمیشہ مصیبت ہی رہی۔ والد نے عینک تو ڑ کر نسخہ لا کر دیا تھا۔ وہ کھانے کا نسخہ تھا۔ وہ تیار کر کے استعمال کیا۔ بینائی بہتر ہو گئی۔ اس کے علاوہ قرآنی آیات پڑھیں۔ آنکھوں کو روزانہ ہاتھ کا پیالہ بنا کر آنکھ کو پانی میں صبح ایک منٹ تک ڈبونا' ٹھنڈے پانی میں ادرک کا جوس اور شہد دونوں برابر مقدار میں نسخہ بنا کر سلائی سے کافی عرصہ آنکھوں میں لگایا۔ بینائی کافی بہتر ہو گئی۔ پھر میں نے ثابت لال مرچ آنکھوں میں لگائی۔ جیسے سرمے کی سلائی پھیرتے ہیں۔ اس طرح دن میں تین مرتبہ خوب آنکھوں میں پھیرتی رہی۔ لیکن سہانجنے اور شہد کا نسخہ جو کہ حاضر ہے استعمال کیا اس کا بے حد فائدہ ہوا۔ سہانجنے اور شہد کا نسخہ چار سال سے لگاتار استعمال کر رہی ہوں نسخہ بنا کر سرمے کی سلائی سے آنکھوں میں لگاتا ہے دن میں کئی مرتبہ اللہ کا شکر ہوا کہ ہمیشہ کیلئے عینک اتر گئی۔

نسخہ: سہانجنہ ایک عام مشہور درخت ہے پس اس سہانجنہ کے سبز پتوں کا رس اور شہد خالص ہموزن ملا کر آنکھوں میں ڈالا کریں۔ دس روز کے استعمال کے بعد آپ خود کہا اٹھیں گے کہ اس سے اعلیٰ بصارت دوائی آج تک نہیں دیکھی۔ سہانجنے کے پتوں کا رس ذرا دقت سے نکلتا ہے۔ اس لیے چاہیے کہ کچے کچے پتے لے کر انہیں اسی دم اسی درخت کے نیچے ہی بیٹھ کر دو آدمی خوب بذریعہ کونڈی اور سوٹے سے رگڑا لگائیں۔ سوا نیم کا ہونا چاہیے اور کھدر کے پارچہ میں نچوڑ کر رس نکال لیں۔ دوائی ہمیشہ تازہ بنا کر استعمال کریں ورنہ فائدہ کی امید نہ رکھیں۔

جوس تھراپی اور میرے تجربات

ایسی خواتین جو دل و دماغ کی کمزوری کو دور کرنا چاہتی ہیں یا جو خواتین اپنے چہرے کے حسن کو مزید نکھارنا یا پھر حسین ہونا چاہتی ہیں وہ چاہتی ہیں کہ ہمارا جسم بھی بوڑھا نہ ہو طبیعت ہروقت پرسکون اور نہایت مطمئن رہے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

وہ باقاعدہ کوئی معالج تو نہیں لیکن معاملات اور تجربات میں معالج سے کسی طرح کم نہیں ایک بار کہتے میں کئی ہفتے ہوگئے نزلہ' زکام ناک کا بند ہونا' سائی نس میں مبتلا تھا۔ دن رات ناک بند' چھینکیں' نزلہ زکام بخار کی کیفیت میں مبتلا تھا۔ بہت ادویات لیں بھاپ لی' بام ملی' ناک میں طرح طرح کے ڈراپس ڈالے لیکن وقتی فائدہ پھر وہی حالت۔ میں نماز جمعہ میں بیٹھا تھا۔ تقریر اور خطبہ کے دوران میری علامات نزلہ' زکام والی تھیں۔ میرے قریب ایک صاحب بیٹھے میری حالت کا بغور مطالعہ کرتے رہے نماز کے بعد کہنے لگے معلوم ہوتا ہے آپ بہت تکلیف میں مبتلا ہیں اور آپ کو نزلہ زکام ہے۔ خود میں عرصہ دراز تک اس مرض میں مبتلا رہا پھر کسی عام آدمی نے مجھے ایک طریقہ بتایا میں نے چند روز ہی کیا نہایت فائدہ ہوا اب بھی اگر کبھی ایسا ہو جائے تو یہی طریقہ کرتا ہوں بالکل تندرست ہو جاتا ہوں پھر یہ طریقہ میں نے بے شمار لوگوں کو بتایا جس نے بھی کیا چند روز میں بالکل تندرست ہو گیا۔ قارئین! واقعی یہ ترکیب لاجواب ہے آپ بھی کریں' آزمائیں اور دعا دیں۔

دو عدد کنو کا رس' دو عدد خالص شہد بڑے چمچ ایک گلاس سادہ پانی میں ملا کر عین دھوپ میں یا دھوپ کے وقت پی لیں چاہیں دن میں تین بار ایسا کر سکتے ہیں چاہیں دو بار یا ایک بار ایسا کریں۔ بہت لاجواب ہے۔

بالکل یہی نسخہ ان لوگوں کیلئے نہایت مفید ہے جو معدے کی تیزابیت گیس اور جلن کیلئے لاجواب تحفہ ہے۔

ایسے لوگ جو مستقل تبخیر کی ادویات کھاتے ہیں یا جن کو تیزابیت ہروقت بڑھتی رہتی ہے وہ ہر موسم میں یہ فارمولا اور نسخہ لے سکتے ہیں۔

آپ کو کسی موسم میں کنو نہ بھی ملے تو اس کا جوس خود محفوظ کرلیں پھر اسے ہر موسم میں مستقل استعمال کر سکتے ہیں۔

ایک صاحب کہنے لگے کہ میں عرصہ 27 سال سے معدے کی گیس' تیزابیت اور جلن کا شکار السر اور بڑی آنت کا علاج کرایا کر ٹیسٹ میں بڑی آنت کا زخم بن گیا۔ گیسٹرو تھراپی بہت کرائی ٹیسٹ تو بار بار کرا کر دیوانہ ہو گیا حتیٰ کہ میرے اعصاب جواب دے گئے جب سے کنو شہد اور پانی کا استعمال کیا ہے اس دن سے میرے اندر ٹھنڈک تازگی اور صحت کا احساس ہے۔ میرا کھانا ٹھیک ہضم ہوتا ہے' ڈکار اچھے آتے ہیں جسم ہلکا پھلکا ہے۔ طبیعت بالکل لاجواب ہے۔ پہلے نیند ٹھیک طرح نہیں آتی تھی اب نیند بالکل پرسکون آتی ہے۔

ایک صاحب بڑے دفتر کے سربراہ تھے وہ ہروقت ٹینشن میں مبتلا رہتے تھے اعصاب کھچے' دل بجھا اور جسم تھکا تھکا رہتا تھا۔ بار بار اپنے جسم کو اینٹھتے اور طبیعت کو بوجھل محسوس کرتے۔ پیٹ بڑھ رہا تھا دل کی دھڑکن بڑھ گئی تھی۔ قبض یا پھر اجابت کھل کر نہ آنا۔ ہروقت طبیعت میں غصہ سوار رکھنا۔ یوں زندگی کے دن رات گزر رہے تھے اور اس شخص سے جہاں گھر والے پریشان تھے وہاں دفتر والے اور بعض اوقات وہ خود بھی پریشان تھے کئی دوست ان سے جدا ہو گئے تھے وہ واقعی ایک ایسا بیماریوں پریشانیوں اور الجھنوں کا مجموعہ بن چکے تھے کہ جسم اور دل بس بیمار ہی رہتا تھا بڑے بڑے دل کے ٹیسٹ کرائے۔ دماغ کے ٹیسٹ' نفسیاتی معالجین سے مسلسل ملاقات اور اب تو ان سے دوستی ہو گئی تھی لیکن جب سے یہ جوس تھراپی استعمال کی ایسے تندرست اور مطمئن ہوئے کہ آہستہ آہستہ تمام ادویات اور علاج ختم ہوتے گئے بس وہ ہر وقت ایک نئی امید کے ساتھ نئی زندگی اور نئی صحت میں داخل ہوئے اور خوب ہوئے۔

اکثر ماؤں کا شکوہ ہوتا ہے کہ ہمارا بچہ کچھ کھاتا پیتا نہیں' صحت خراب رہتی ہے طبیعت بدحال اور چڑچڑاپن بہت زیادہ ہے۔ بچہ کھانے کا نام سن کر چڑ جاتا ہے۔ اگر بعض اوقات کھانا کھلا بھی دیا جائے تو الٹی کر دیتا ہے یا بدہضمی کے پاخانے کرنا شروع کر دیتا ہے جسم اور چہرہ پیلا اور بے رنگت ہوتا ہے ایسے تمام بچوں کیلئے یہ جوس تھراپی نہایت لاجواب ہے وہ ہروقت یہ جوس استعمال کریں۔ بچوں کو تھوڑا تھوڑا یہ جوس استعمال کرائیں۔ دن میں تین سے پانچ بار نہایت لاجواب ٹانک ہے اور بہترین ساتھی ہے۔ (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

بعض لوگ اپنے وہم کو یقین میں بدل لیتے ہیں اور پھر کسی کی بات نہیں مانتے جیسے کہ آپ کو خیال ہے کہ پیٹ میں گولہ اٹھتا ہے حالانکہ اس کی وہ حقیقت نہیں جو آپ سمجھ رہے ہیں۔ طبیعت اور صحت میں بہتری کیلئے آپ کو دن میں دو بار لمبی واک کرنی چاہیے

آخر اس کو سمجھ کیوں نہیں آتی؟

میرا ایک ہی بیٹا ہے۔ یونیورسٹی میں اس نے کسی لڑکی کو پسند کرلیا۔ اب یہ روز اس کی باتیں مجھے بتاتا ہے۔ پہلے تو میں نے پروا نہیں کی مگر اب کہتا ہے کہ اس کے گھر رشتہ لے کر جائیں' میرے لیے یہ کام بہت مشکل ہے کیونکہ ابھی وہ کوئی جاب وغیرہ بھی نہیں کررہا۔ والد بھی ملازمت چھوڑ چکے ہیں' ہم بڑی مشکل سے اس کی تعلیم کے اخراجات برداشت کررہے ہیں آخر اسے ان باتوں کی سمجھ کیوں نہیں آتی۔ **(نازیہ' راولپنڈی)**

مشورہ: بچوں کو وہی باتیں سمجھ آتی ہیں جو انہیں سمجھائی جاتی ہیں۔ اگر آپ تمام مسائل کا بوجھ خود اٹھائیں گے تو کسی کو کیا پڑی ہے کہ اس بوجھ کو اٹھانے میں شریک ہو۔ دراصل انسان فطری طور پر سہل پسند اور خواہشوں کی تکمیل کرنے والا ہے۔ آپ کے بیٹے نے اپنی عمر کے تقاضے کے مطابق ایک لڑکی کو پسند کرلیا۔ اسے سمجھائیں کہ فی الحال شادی ممکن نہیں' پہلے معاشی طور پر مستحکم ہو۔ اگر رشتہ لے کر چلے بھی جائیں تو وہ لوگ یہ ضرور پوچھیں گے کہ لڑکا کیا کام کرتا ہے لہٰذا اس کا معقول جواب ہونا ضروری ہے۔

بوجھل طبیعت

میری طبیعت بوجھل رہتی ہے۔ بچپن سے درزی کا کام کرتا ہوں مگر اب اس میں میرا دل نہیں لگتا اگر کبھی سارا دن یہ کام کرلوں تو پیٹ میں ایک گولا سا اٹھتا ہے جو کبھی دل کو دباتا ہے تو کبھی دماغ کی طرف جاتا ہے۔ اس کے بعد میں کئی دن آرام کرتا ہوں مگر طبیعت ٹھیک نہیں ہوتی۔ ڈاکٹروں کو دکھایا وہ کہتے ہیں تم ٹھیک ہو۔ وہم نہ کرو۔ **(معمر' ٹیکسلا)**

جواب: بعض لوگ اپنے وہم کو یقین میں بدل لیتے ہیں اور پھر کسی کی بات نہیں مانتے جیسے کہ آپ کو خیال ہے کہ پیٹ میں گولا اٹھتا ہے حالانکہ اس کی وہ حقیقت نہیں جو آپ سمجھ رہے ہیں۔ طبیعت اور صحت میں بہتری کیلئے آپ کو دن میں دو بار لمبی واک کرنی چاہیے۔ صبح کے وقت اور شام کے وقت چلنا چاہیے جسمانی تھکن کے بعد تھوڑا سا آرام بھی اچھا محسوس ہوگا۔

پڑھانے کا کوئی طریقہ؟؟

میں سکول میں پڑھاتی ہوں۔ مجھے اس بات کا دکھ ہے کہ میرا ہی بھائی مجھ سے نہیں پڑھتا بلکہ وہ کسی سے بھی نہیں پڑھتا۔ اس کی عمر 10 سال ہے۔ ابھی تک دوسری جماعت میں ہے۔ نہ لکھنا آتا ہے نہ پڑھنا۔ سختی کا بھی اثر نہیں ہوتا۔ ہنستا رہتا ہے۔ ایک روز تو باہر بچے اسے مار پیٹ کر بھاگ گئے جب میں نے دیکھا تو وہ رو رہا تھا اسے پڑھانے کا کوئی آسان طریقہ ہے؟؟؟ **(میمونہ' ساہیوال)**

مشورہ: دس سال کی عمر تک لکھنا پڑھنا نہ سیکھنے کا مطلب یہ ہے کہ بچہ ذہنی طور پر کمزور ہے۔ سختی اور سزا سے تو یہ پریشان ہوجائیگا البتہ نرمی اور محبت سے تھوڑا بہت لکھنا پڑھنا سکھایا جاسکتا ہے اس کےعلاوہ سکوں اور روپوں کا حساب سکھائیں۔ اپنے کام کرنے اور اپنا کمرہ ترتیب میں رکھنے کی ترغیب دیں۔ گھر سے باہر زیادہ اور اکیلا نہ رہنے دیں۔ اچھا کام کرنے اور کہنا ماننے پر انعام دیں خواہ وہ چاکلیٹ ہی کیوں نہ ہو۔ ایسے بچوں کی تربیت میں صبر و تحمل کی ضرورت ہوتی ہے۔

جدائی برداشت نہیں ہوتی

مجھے شروع سے ارمان تھا کہ اپنی اکلوتی بیٹی کو شادی کے بعد بھی اپنے ساتھ رکھوں گی قسمت سے ایک اکیلا لڑکا مل گیا اور اس طرح بیٹی کسی دوسرے گھر رخصت ہو کر نہ گئی۔ مگر وہ مجھے تنگ کرنے کیلئے علیحدہ گھر میں لے جانے کا ذکر کرتا ہے۔ بیٹی اس بات پر پریشان نہیں ہوتی۔ مجھے حوصلہ دیتی ہے مگر میں بہت اداس ہوجاتی ہوں آج سے دس سال پہلے مجھے ڈیپریشن ہوگیا تھا۔ **(ریحانہ جمشید' صادق آباد)**

مشورہ: اداسی تو آپ کو اب بھی ہے یہی وجہ ہے کہ بیٹی کو علیحدہ گھر میں جانے سے روک رہی ہیں۔ شادی کے بعد آپ کو ان پر اپنی مرضی نہیں چلانی چاہیے۔ انہیں اپنے ساتھ رہنے پر مجبور نہ کریں۔ داماد کی خواہش ہے کہ وہ علیحدہ گھر میں رہے تو آپ اس خواہش پر راضی رہیں بلکہ خوشی کا اظہار بھی کیا جاسکتا ہے۔ آپ محسوس کریں گی تو اس طرح زیادہ سکون و اطمینان ملے گا کیونکہ آپ کی ذمہ داری نہ رہے گی۔

والد ضد کرتے ہیں

میرے والد کی عمر 70 سال ہے۔ ان کی طبیعت خراب ہوتی ہے تو دوا کھانے میں پریشان ہوتے ہیں۔ کہتے ہیں دوا کے ساتھ دودھ بھی ہونا چاہیے اب ہر وقت تو یہ ممکن نہیں۔ ڈاکٹر نے بھی کہا کہ دوا کے ساتھ پانی پیا جاسکتا ہے۔ لیکن ان کو سمجھ نہیں آتی۔ ضد کرنے لگتے ہیں۔ **(ص۔ جہلم)**

مشورہ: بڑی عمر کے لوگ بعض اوقات بچوں کی طرح باتیں کرتے ہیں آپ اگر غور سے ان کا چہرہ دیکھیں گی تو معصومیت بھی نظر آئے گی۔ وہ دوا کھالیں یہ اچھی بات ہے۔ دودھ تو غذا ہے لہٰذا غذا دینے میں حرج نہیں۔ وہ خواہشیں جو آسانی سے پوری کی جاسکتی ہوں ان پر بحث نہیں کرنی چاہیے۔

کزن کچھ کر نہ لے.....!

ایم ایس سی کی طالبہ ہوں۔ اپنے ماموں کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم دونوں کے والدین رضامند نہیں کیونکہ وہ مجھ سے بہت چھوٹا ہے۔ ہمارے والدین کہتے ہیں کہ اپنی مرضی کرنی ہے تو گھر چھوڑ دو۔ مگر ہم انہیں ناراض نہیں کرنا چاہتے۔ امی نے میرا رشتہ پھوپھی کے دیور سے طے کردیا ہے اور میں کبھی بھی اس کے ساتھ خوش نہ رہ سکوں گی کیونکہ میں کزن کو چھوڑ نہیں سکتی۔ وہ بہت ضدی اور جذباتی ہے۔ ڈرتی ہوں کچھ کر نہ بیٹھے۔ **(ارم' سیالکوٹ)**

مشورہ: کسی دوسرے کی کمزوری' مجبوری یا ضد کی وجہ سے ڈر کر اپنی زندگی کے فیصلے نہیں کرنے چاہئیں۔ ایسے فیصلوں میں دوسروں کا فائدہ اور اپنا نقصان ہوتا ہے۔ آپ دونوں کے والدین زیادہ سمجھدار' بردبار اور تجربہ رکھنے والے ہیں۔ اگر ان لوگوں کے درمیان اس رشتے کے حوالے سے مخالفت کا اتفاق پایا جاتا ہے تو یقیناً بہتری ہوگی۔ آج آپ کو اندازہ نہیں ہورہا لیکن آنے والے کل لڑکے کا ضدی اور جذباتی پن خود آپ کیلئے تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔ اسی لیے آپ کیلئے بہتر یہی ہے کہ بڑے جو فیصلہ کریں اسے دل سے تسلیم کرلیں کیونکہ بڑوں کی بات ماننے میں ہی ہمیشہ خیر ہوتی ہے۔

جنات سے حفاظت کرنیوالی سورۃ

فاروق احمد' ڈیرہ اسماعیل خان

ہمارے مدرسے میں جنات بچوں کو تنگ کرتے اور پتھر مارتے تو قاری صاحب نے فرمایا تو ایک رات مدرسہ میں پہرہ دے۔ میں نے رات بارہ بجے تک پہرہ دیا دوران پہرہ سورۂ بقرہ کی تلاوت کرتا رہا اس کے بعد جنات نے مدرسہ میں کوئی شرارت نہیں کی

حدیث شریف کا مفہوم ہے رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا سورۂ بقرہ کو پڑھا کرو کیونکہ اس کا پڑھنا برکت ہے اور اس کا چھوڑنا حسرت ہے اور اہل باطل اس پر قابو نہیں پا سکتے۔ قرطبی نے حضرت معاویہ رضی اللہ عنہ سے نقل کیا ہے کہ اہل باطل سے مراد جادوگر ہیں یعنی اس کے پڑھنے والے پر کسی قسم کا جادو نہ چلے گا۔ (قرطبی از مسلم)

آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ جس گھر میں سورۂ بقرہ پڑھی جائے شیطان وہاں سے بھاگ جاتا ہے۔ (ابن کثیر)

عاملین کے تجربات

ہماری بستی کے شمال میں بگوائی شمالی میں ایک شخص کے گھر میں جنات نے ڈیرہ ڈال لیا۔ کسی بھی عامل کے دم سے وہ جنات نہیں جاتے تھے۔ آخر کار صوفی محمد امین مرحوم خوشاب (سرگودھا) والے تشریف لائے تو جنات چلے گئے جب صوفی صاحب گھر روانہ ہوئے تو جنات دوبارہ آگئے۔ اسی طرح سلسلہ چلتا رہا۔ صوفی صاحب نے فرمایا کہ آپ سورۂ بقرہ چالیس روز گھر میں پڑھیں اور پانی پر دم کرکے رات کو گھر کا حصار کریں لیکن ناپاک جگہ پر پانی مت ڈالیں صرف پھونک ماریں۔ دس بارہ روز کے بعد ایسا محسوس ہوا کہ اس گھر میں جادو اور جنات کا اثر کبھی نہیں تھا۔ صوفی صاحب سے رابطہ کیا تو انہوں نے فرمایا چالیس روز پورے کریں پھر ہمیشہ کیلئے جنات سے نجات مل جائے گی۔

پہاڑپور کے مغرب میں ایک شخص کی زمین میں بہت پرانے پیلو کے درخت تھے جہاں جنات رہتے تھے مالک زمین جس شخص کے ہاں درخت بیچتا وہ گھبرا کو درختوں کو کاٹنا چھوڑ دیتا اور مالک بھی پریشان تھا کہ میری زمین بیکار پڑی ہے۔ آخر کار جامعہ صدیقیہ جو کہ پہاڑپور کی مشہور دینی درسگاہ ہے کو لکڑیاں ہدیہ کردیں تو مدرسہ والوں کو فقیر ابراہیم ڈھیروی جو کہ مشہور و معروف عامل عبدالقیوم نعمانی کراچی والے کے شاگرد ہیں نے بتایا کہ سورۂ بقرہ وہاں جا کر پڑھیں اور درختوں پر سب سے پہلے کلہاڑا وہ آدمی چلائے جس نے سورۂ بقرہ پڑھی ہو اس ترکیب پر عمل کرنے کے بعد مدرسہ والوں نے درخت کاٹے جنات نے طلباء کو کوئی تکلیف نہیں پہنچائی اور انہوں نے قیمتی لکڑی بیچ ڈالی باقی لکڑی کو چھ مہینے تک بطور ایندھن استعمال کرتے رہے۔

مجھے ایک قاری صاحب نے بتایا جو کہ متقی پرہیزگار آدمی ہے کہتے ہیں ہمارے مدرسے میں جنات بچوں کو تنگ کرتے اور پتھر مارتے تو قاری صاحب نے فرمایا تو ایک رات مدرسہ میں پہرہ دے۔ میں نے رات بارہ بجے تک پہرہ دیا دوران پہرہ سورۂ بقرہ کی تلاوت کرتا رہا اس کے بعد جنات نے مدرسہ میں کوئی شرارت نہیں کی **نوٹ:** اس سے ملتے جلتے کئی واقعات ہیں جن لوگوں کے گھر جنات بچوں کو تکلیف پہنچاتے اور چوری کرتے تھے تو سورۂ بقرہ کی تلاوت سے حالات درست ہوگئے۔

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔

2۔ ایڈیٹر کی کتابیں' رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد شکر گزار رہوں گے۔ **(ادارہ)**

نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من و عن نقل کرکے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔

اس ماہ کی موصول منتخب تحریریں

ملک محمد یعقوب' راولپنڈی۔ منظور احمد' بہاولپور۔ ناصرہ پروین۔ محمد حبیب الرحمٰن نقشبندی' لاہور۔ مسز وحید ارشد' اسلام آباد۔ ڈاکٹر فیض الرحمٰن شاہ' سرگودھا۔ غلام محمد زہبی' پشاور۔ علی محمد' فیصل آباد۔ نصیر احمد' ایبٹ آباد۔ منسوب اختر' کراچی۔ عبدالغفور نقشبندی' بنوں۔ عاشق حسین بٹ' راولپنڈی۔ ایم صادق' بلوچستان۔ عبداللہ علی' چکوال۔

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات مغرب سے عشاء حضرت حکیم صاحب کا درس' مسنون اذکار' مراقبہ' بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ بے شمار لوگوں کی مشکلات' گھریلو الجھنیں اور مسائل محفل میں شرکت کی برکت سے حل ہو رہے ہیں۔ دوسرے شہروں والے احباب شمولیت کیلئے اور دعا کیلئے خط لکھ سکتے ہیں جگہ کی کمی کے باعث سب کے نام آنا ضروری نہیں۔ لیکن دعا سب کیلئے ہوتی ہے۔

نصیر احمد' جمیلہ اقبال' محمد ادریس' مشرف بی بی' محمد امجد' حنا اسلام' عبدالباسط' شان' شہزاد شکیل' لاہور۔ وحید اعجاز' گجرات' شہناز اختر' بہاولپور۔ ثوبیہ بی بی' محمد ارشاد' اقبال حسین' ظل ہما' خالدہ' لیاقت بھٹی' رفیق' خالدہ مسز افتخار' امان اللہ' علی اصغر' محمد عثمان' مسز نعیم' لاہور۔ امجد حسین' سیالکوٹ۔ عبدالرحمان' کامران' مہرین' خلیل' شگفتہ' فوزیہ فیصل' نعیم' جنید' صدیقہ' عائشہ انجم' عثمان' لاہور۔ مسز نعیم' سیالکوٹ۔ محمد ریاض' اقبال' راولپنڈی۔ ساجد جاوید' چکوال۔ نسرین فاطمہ' جہانیاں۔ مسز شاہد' محمد سہیل' محمد نصیر و اہلیہ' خواجہ اشتیاق' شہزادی' والدہ شہریار' آصف شریف' شمائلہ' محمد سعید' احتشام' عمران' حلیم' لاہور۔ محمد اظہر' بہاولنگر۔ عبدالرحمٰن' بنوں۔ نعیم خان' اٹک۔ شاہد علی' چوکی۔ ملک سرفراز علی' بہاولپور۔ عبدالرحمٰن و اہلیہ اسلام آباد۔ ہارون الرشید' چشتیاں۔ ظہیر احمد' ٹوبہ ٹیک سنگھ۔ جواد اسلم' اسلام آباد۔ ابرار احمد' عائشہ عبید' محمد کاشف' عظمیٰ صدیقی' محمد اسحاق' لاہور۔ محمد جمیل' راشد ملک' سیالکوٹ۔ سعادت حسین' زرقا' محمد عظیم' عائشہ' صائمہ' عائشہ عمران' محمد کاشف' لاہور۔ روبینہ' ملتان۔ محمد عتیق' ریاض' خوشاب۔ محمد عثمان' خوشاب۔ ملک محمد الیاس' اسلام آباد۔ مولوی عبدالرشید' احمد حسین' خالدہ نوید' کوثر منصور' سمیرا' عائشہ' نفیس احمد' شاہد قیصر' عمران و اہلیہ' محمد آصف' روبینہ ارشاد' شبنم' طوبیٰ' شاہدہ عرفان' کشور فریدہ مجاہد' غزالہ' محمد نعیم' محمد نسیم' حامد علی' رخسانہ بی بی' پروین' محمد رشید اسلم' مسز زاہد حسین' مسز جمشید' نیلم طفیل' صدیقہ' نبیلہ' مسز اسد' شاہدہ' خوشابہ زاہد' شاہدہ اعجاز' عمران خان' شاہین سعید' عبدالستار' زاہدہ' فوزیہ' انیلہ' محمد نواز' روبینہ الیاس' غلام رسول' غزالہ' عبداللہ' سلمان جمیل' ثناء' احمد عمران' غلام محمد' لاہور۔ مسز ضیاء' راجن پور۔ قمر زمان' حیات شاہ' باسط' شاہدہ خیر محمد' ذی شاہ طاہر' نسیم حماد' محمد اکمل' رضوان قیصر' ملک نیاز احمد' انعام' احسان خان' عتیق خان' صابرہ' خالدہ' اسلام الدین' سرگودھا۔

طیبہ آصف، لاہور

بچوں کا صفحہ

چار خوبیوں کا حامل درویش

ھ بیکٹیریا ہمارے دوست ہیں کچھ دشمن۔ بیکٹیریا ہمیں' ہمارے جانوروں اور پودوں کو بیمار کردیتے ہیں۔ اسی طرح بعض بیکٹیریا ہمارے کھانے پینے کی چیزوں کو خراب کردیتے ہیں' اسی طرح آپ نے دیکھا ہوگا کہ گرمیوں میں سالن جلد خراب ہوجاتے ہیں

جب حضرت قطب الدین بختیار کاکی رحمۃ اللہ علیہ کی وفات ہوئی کہرام مچ گیا۔ جنازہ تیار ہوا۔ ایک بڑے میدان میں جنازہ پڑھنے کیلئے لایا گیا۔ ایک مخلوق جنازہ پڑھنے کیلئے نکل پڑی۔ انسانوں کا ایک سمندر تھا جو جہاں تک نگاہ جاتی تھی وہاں تک نظر آتا تھا...... یوں معلوم ہوتا تھا کہ ایک بپھرے ہوئے دریا کی طرح یہ مجمع ہے۔ جب جنازہ پڑھانے کا وقت آیا ایک آدمی بڑھا کہتا ہے کہ......! میں وصی ہوں یعنی مجھے حضرت رحمۃ اللہ علیہ نے وصیت کی تھی۔ میں اس مجمع تک وہ وصیت پہنچانا چاہتا ہوں۔ مجمع خاموش ہوگیا' وصیت کیا تھی خواجہ قطب الدین بختیار کاکی رحمۃ اللہ علیہ نے یہ وصیت (مرنے سے پہلے کی خاص نصیحت اور خواہش) کی کہ میرا جنازہ وہ شخص پڑھائے جس کے اندر چار خوبیاں ہوں۔ پہلی خوبی یہ کہ زندگی میں اس کی تکبیر اولیٰ کبھی قضا نہ ہوئی ہو یعنی نماز شروع کرتے وقت جب امام صاحب تکبیر اولیٰ کہیں تو وہ شخص اسی وقت نماز میں شامل ہو۔ دوسری شرط اس کی تہجد کی نماز کبھی قضا نہ ہوئی ہو۔ تیسری بات یہ کہ اس نے غیر محرم پر کبھی بھی بری نظر نہ ڈالی ہو۔ چوتھی بات یہ کہ اتنا عبادت گزار ہو حتیٰ کہ اس نے عصر کی فرض نماز سے پہلے کی سنتیں بھی کبھی نہ چھوڑی ہوں۔ جس شخص میں یہ چار خوبیاں ہوں وہ میرا جنازہ پڑھائے۔ جب یہ بات کی گئی تو مجمع کو سانپ سونگھ گیا۔ یعنی سناٹا چھا گیا' لوگوں کے سر جھک گئے کون ہے جو قدم آگے بڑھائے کافی دیر گزر گئی حتیٰ کہ ایک شخص روتا ہوا آگے بڑھا۔ حضرت قطب الدین بختیار کاکی رحمۃ اللہ علیہ کے جنازے کے قریب آیا جنازے سے چادر ہٹائی اور کہا قطب الدین بختیار کاکی رحمۃ اللہ علیہ آپ خود تو فوت ہوگئے مجھے رسوا کردیا اس کے بعد بھرے مجمع کے سامنے اللہ کو حاضر ناظر جان کر قسم اٹھائی میرے اندر یہ چاروں خوبیاں اللہ کے حکم اور فضل سے موجود ہیں۔ لوگوں نے دیکھا یہ وقت کا بادشاہ شمس الدین التمش تھا۔ اگر بادشاہی کرنے والے دینی زندگی گزار سکتے ہیں تو کیا ہم دکان کرنے والے یا دفتر میں جانے والے ایسی زندگی نہیں گزار سکتے؟ اللہ رب العزت ہمیں نیکی کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

پیارے بچو! اس واقعہ سے ایک بات یہ معلوم ہوئی کہ انسان جب کسی نیک کام کا ارادہ اور عزم کرلیتا ہے تو اس کیلئے اللہ رب العزت تمام راستے کھول دیتے ہیں' پھر نہ بادشاہی رکاوٹ بنتی ہے نہ دکانداری اور نہ پڑھائی وغیرہ اور دوسری بات یہ معلوم ہوئی کہ انسان کو صرف اللہ کی رضا کیلئے تمام کام کرنے چاہئیں۔ اپنے نیک کام مخلوق کو بتلاتا نہ پھرے اس صورت میں وہ نیک کام بجائے اجروثواب کے گناہ کا سبب بنتے ہیں۔ جیسے اس دیندار سلطان نے اب مجبوری میں یہ راز کھولا...... اس سے پہلے کسی سے خود اپنی ان اچھی باتوں کا تذکرہ تک نہ کیا تھا۔ ہاں ہمارے نہ چاہتے ہوئے اللہ تعالیٰ اپنی قدرت اور حکمت سے لوگوں میں عزت اور چرچا دے دے تو یہ دوسری بات ہے مگر ہمارا کام یہ ہے کہ پھر بھی ڈرتے رہیں۔

دودھ کیوں خراب ہوتا ہے؟؟؟

انور کا منہ پھولا ہوا تھا اس کے سکول کے ساتھی حیران تھے کہ اسے آج کیا ہوا؟ سکول میں پڑھائی کے دوران تو کوئی اس سے کچھ پوچھ نہ سکا لیکن جوں ہی تفریح کا وقفہ ہوا' دوستوں نے اسے گھیر لیا۔ "لگتا ہے' آج گھر میں خوب خاطر ہوئی ہے جب ہی منہ پھولا ہوا ہے۔" انور نے کوئی جواب نہ دیا' ادھر اُدھر دیکھنے لگا۔ دیکھو دوست! یوں جان نہ چھوٹے گی ہوا کیا' یہ بتاؤ؟ ہاں اور کیا صبح سے منہ بند ہے مجال ہے جو تم نے کسی سے ایک بات بھی کی ہو.........؟ جب تک بتاؤ گے نہیں' ہم یہیں کھڑے رہیں گے' یہاں تک کہ تفریح کا وقت ختم ہوجائے گا۔ اچھا بابا بتاتا ہوں' بات کوئی خاص نہیں' رات کو سونے سے پہلے امی جان نے کہا' باورچی خانے میں دودھ رکھا ہے اٹھا کر فریج میں رکھ دو ورنہ خراب ہوجائے گا۔"

میں نے ان سے کہہ دیا: جی اچھا! امی جان" لیکن دودھ فریج میں رکھنا بھول گیا' صبح امی جان نے اٹھ کر دیکھا تو دودھ کا برتن جوں کا توں باورچی خانے میں رکھا تھا اور تم جانتے ہو آج کل گرمی کا موسم ہے بس دودھ پھٹ گیا' امی جان کو غصہ آگیا' انہوں نے صبح ہی صبح دو چار سنا دیں اور ایک دو تھپڑ بھی رسید کردیئے' بس اس وقت سے میں جھلایا ہوا ہوں' پتا نہیں! دودھ کو کیا ہے' اس کو فریج میں نہ رکھا جائے تو آخر یہ پھٹ کیوں جاتا ہے تم میں سے کوئی بتا سکتا ہے' دودھ کیوں پھٹ جاتا ہے؟

سب ایک دوسرے کی طرف دیکھنے لگے' اندر کلاس میں استاذ صاحب ان کی باتیں سن رہے تھے انہوں نے پکار کر کہا: بھئی ادھر آجاؤ' میں بتادیتا ہوں دودھ کیوں پھٹ جاتا ہے؟

وہ سب چونک اٹھے اور پھر کمرے میں داخل ہوگئے جب سب اپنی اپنی جگہ پر بیٹھ گئے تب انہوں نے کہا: "یہ ہم سب کے ساتھ ہوتا رہتا ہے جہاں کوئی چیز فریج میں رکھنا بھولے اور خراب ہوئی۔ معاملہ دراصل یہ ہے کہ جب ہم دودھ اور دوسری چیزوں کو 10 سے 15 سینٹی گریڈ درجہ حرارت پر رکھتے ہیں تو ان میں بیکٹیریا کی نشوونما نہیں ہوتی' لہٰذا دودھ اور دوسری چیزیں خراب ہونے سے محفوظ رہتی ہیں' جبکہ باورچی خانے میں جب ہم کوئی چیز بھول جاتے ہیں تو وہاں درجہ حرارت اتنا کم نہیں ہوتا اور ہوا میں بیکٹیریا بھی موجود ہوتے ہیں وہ دودھ اور دوسری چیزوں میں داخل ہوجاتے ہیں اور وہاں ان کی نشوونما جاری رہتی ہے اس طرح دودھ پھٹ جاتا ہے اور آپ لوگوں کو امی ابو کی ڈانٹ کھانا پڑتی ہے۔

لیکن جناب ہم نے سنا تھا کہ بیکٹیریا ہمارے دوست ہیں" فاروق نے پوچھا۔ ہاں......! یہ بات بھی ٹھیک ہے کچھ بیکٹیریا ہمارے دوست ہیں کچھ دشمن۔ بیکٹیریا ہمیں' ہمارے جانوروں اور پودوں کو بیمار کردیتے ہیں۔ اسی طرح بعض بیکٹیریا ہمارے کھانے پینے کی چیزوں کو خراب کردیتے ہیں' اسی طرح آپ نے دیکھا ہوگا کہ گرمیوں میں سالن جلد خراب ہوجاتے ہیں جبکہ سردیوں میں ایک دو دن تک خراب نہیں ہوتے' اس لیے کہ سردی کے موسم میں درجہ حرارت کم ہوتا ہے کم درجہ حرارت بیکٹیریا کی نشوونما کیلئے مناسب نہیں' استاذ صاحب یہ کہتے ہوئے اٹھ گئے' اب پوری کلاس یہ بات جان چکی تھی کہ دودھ کیوں پھٹ جاتا ہے۔

سورۂ کوثر کا کمال

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں پہلی بار گجرات میں آپ کے درس میں شریک ہوئی تھی اس کے بعد میں نے سورۂ کوثر کا وظیفہ کیا تھا جس کا مجھے بہت زیادہ فائدہ ہوا تھا۔ گھر میں بھی برکت اپنی آنکھوں سے دیکھتی تھی۔ روزانہ میری بنائی ہوئی چائے ایک دو کپ بڑھ جاتی تھی۔ اگر چار کپ چائے بناتی تو چھ کپ نکل آتے تھے۔ اس کا میں نے بار بار تجربہ کیا مگر بعد میں میرے شوہر آپ کی خدمت میں آئے تو آپ نے سورۂ فاتحہ کا وظیفہ بتایا تھا جو ایک خاص ترکیب سے پڑھنا ہے۔ **(اہلیہ آصف' منڈی بہاؤالدین)**

ایک مخلص

جنات نے انسانوں سے توبہ کرائی

پھر فجر کی نماز پڑھی اس کے بعد اس نے کہا کہ ٹھہرو پہلے یہ مٹھائی کھا لو۔ تم لوگوں کی خوشی کا موقع ہے۔ تقریباً دس کلو کے قریب مٹھائی تھی یا اس سے بھی زیادہ۔ جو اس نے بھی کھائی اور سب کو کھلائی۔ پھر خود ہی کافی بندوں کا سامان ایک بار میں اٹھا کر ان کی نئی جگہ پر منتقل کر دیا

یہ واقعہ ہماری ایک ملنے والی باجی نے بتایا کہ ان کی بہن کے سسرال میں کوئی شادی تھی جس کے لیے 2,3 فیملیوں نے ٹوبہ ٹیک سنگھ جانا تھا۔ وہاں پہنچ کر اتنے لوگوں کے قیام کا مسئلہ تھا' ان کے رشتہ داروں کے محلے میں ہی ایک ذاتی گھر موجود تھا۔ لہٰذا طے یہ پایا کہ تین دن مہندی' بارات اور ولیمے کیلئے اسی گھر میں قیام کر لیا جائے۔

چنانچہ وہ لوگ وہاں پہنچ گئے اور اپنا سامان وغیرہ رکھ کر اطمینان سے اپنے کاموں میں مشغول ہو گئے۔ نوجوان طبقہ حسب معمول خوش گپیوں' لایعنی اور لغویات وغیرہ میں مصروف ہو گیا جب رات ہوئی تو گانوں وغیرہ کا خوب شور شرابا شروع ہو گیا۔

ڈھولک بجانے لگے' نماز سے بالکل غافل ہو گئے۔ اچانک چھت کی طرف سے ہلکی ہلکی ریت گرنا شروع ہو گئی جس کا ان لوگوں نے کوئی نوٹس نہ لیا۔ پھر اگلے دن ان کے کھانے میں ریت گرنا شروع ہو گئی اسی طرح ریت گرنے کا وقفہ کم ہوتا گیا۔ رات پھر وہی ہلہ گلہ شروع ہو گیا۔ پھر ریت گرنا شروع ہو گئی حتیٰ کہ ان کی آنکھوں میں' چیزوں میں غرض ہر چیز پر گرنا شروع ہو گئی۔ رات کے وقت شادی کے پروگرام سے فراغت کے بعد پھر ہلہ گلہ ہوا تو یہ کیفیت اور بڑھ گئی۔ بظاہر کچھ نظر نہ آتا تھا لہٰذا تقریباً دو تین بجے گھر کے مالک جن کی رہائش قریب ہی تھی انہیں بلایا گیا صورت حال سے آگاہ کیا تو ان کا ایک لڑکا جس کے متعلق مشہور تھا کہ اس پر جن آتا ہے اس نے ایک دم غصے کا اظہار کیا۔

چہرے کی ہیت بدل گئی اور غصے میں تمام لوگوں سے مخاطب ہو کر کہنے لگا تم لوگوں نے اچھا نہیں کیا' اتنا شور شرابا کیا کہ ہماری عبادت میں خلل آنے لگا۔ ہم سے تہجد نہ پڑھی گئی' تم لوگ کیسے مسلمان ہو کہ شادی جو سادگی کا موقع ہے اسے لغویات سے بھر دیا اور نماز سے بالکل غافل ہو گئے۔ ہم نے تنبیہ کیلئے تم پر ریت گرائی پھر بھی تم لوگ باز نہ آئے۔ اس کے بعد ایک لڑکا ابراہیم جوان سب سے الگ تھلگ تھا اس کی طرف اشارہ کر کے کہنے لگا کہ یہ لڑکا بھی تو تمہی لوگوں میں سے ہے جو تمہارے ساتھ ان کاموں میں مشغول نہیں تھا۔ یہ واقعی بہت اچھا لڑکا ہے۔ یاد رکھو کہ اس دفعہ تم لوگوں کو معاف کیا جاتا ہے لیکن اب یہاں سے نکل جاؤ اور آئندہ اپنی شادیوں میں اللہ کے احکام مت توڑنا ورنہ بہت برا ہوگا۔ چلو سب توبہ کے نفل پڑھو اور سچی توبہ کرو پھر سب لوگوں نے اس سے کہا کہ ہم سب توبہ کرتے ہیں ہمیں یہ بتا دو کہ کیا ہم ولیمے کیلئے یہاں ٹھہر سکتے ہیں تو اس نے کہا کہ نہیں اب ہر صورت تمہیں یہاں سے جانا ہے ورنہ شدید نقصان اٹھاؤ گے۔

غرض کہ سب لوگوں نے صلوٰۃ توبہ پڑھی۔ پھر فجر کی نماز پڑھی اس کے بعد اس نے کہا کہ ٹھہرو پہلے یہ مٹھائی کھا لو تم لوگوں کی خوشی کا موقع ہے۔ تقریباً دس کلو کے قریب مٹھائی تھی یا اس سے بھی زیادہ۔ جو اس نے بھی کھائی اور سب کو کھلائی۔ پھر خود ہی کافی بندوں کا سامان ایک بار میں اٹھا کر ان کی نئی جگہ پر منتقل کر دیا۔ اس سارے واقعے کے بعد وہ لڑکا جس پر جن آیا ہوا تھا بے ہوش ہو گیا۔ ہوش آنے کے بعد اس سے پوچھا تو کہنے لگا مجھے تو کچھ پتہ نہیں۔ میں تو بہت نقاہت محسوس کر رہا ہوں۔ اس طرح جنات نے انسان سے توبہ کرائی۔

پیلے یرقان کا یقینی علاج

میرے بیٹے کو شدید بخار تھا وہ بخار اترتا ہی نہیں تھا۔ ایک دن حالت بہت زیادہ خراب ہو گئی میں اور میری نند اس کو ماڈل ٹاؤن اتفاق ہسپتال کی ایمرجنسی میں لے گئے۔ انہوں نے میرے بیٹے کے ٹیسٹ کیے اور ہزاروں کے انجکشن اور ٹیسٹ لکھ دیئے۔ ہم نے ٹیسٹ کروا کر چیک کروایا تو پیلا یرقان نکلا۔ پھر میری نند میرے بیٹے کو گھر لے آئی اور مجھے کہا کہ ایک پاؤ دودھ ایک پاؤ دہی اور ایک چمچ چینی ڈال کر مکس کر کے ایک چھوٹا چمچ میٹھا سوڈا بیٹے کے منہ میں ڈال کر اوپر سے وہ دودھ دہی مکس پلا دیں۔ اللہ شافی اللہ کافی صبح نہار منہ لینا ہے پھر گھنٹے بعد لال انار کا جوس دیں۔ پھر سارا دن گنڈیریاں اور مسمی اور دودھ سوڈا دیں۔ چھوٹے بچے کو صرف تین دن صبح نہار منہ دینا ہے میرا بیٹا 14 سال کا ہے میری بیٹی کو بھی یرقان ہوا تو میں نے یہی کیا وہ ایک ہفتے میں ٹھیک ہو گئے۔ بڑے صبح شام خالی پیٹ یا ایک چمچ میٹھا سوڈا' دودھ دہی کیساتھ ڈالکر کھائیں۔ ایک ہفتے بعد ابلے چاول اور اوپر شلجم یا ٹینڈے ابال کر کھلائیں۔ (مسز فریحہ عباس، لاہور)

فاریہ محمود، پشاور

آسان حساب

آپ ﷺ نے فرمایا آسان حساب یہ ہے کہ بندہ کے اعمال نامہ پر نظر ڈالی جائے اور اس سے درگزر کی جائے۔

انسان کے تین دوست

علم' دولت اور عزت تینوں دوست تھے۔ ایک مرتبہ ان کے بچھڑنے کا وقت آ گیا۔ علم نے کہا مجھے درسگاہوں میں تلاش کیا جا سکتا ہے۔ دولت کہنے لگی مجھے امراء اور بادشاہوں کے محلات میں تلاش کیا جا سکتا ہے۔ عزت خاموش رہی۔ علم اور دولت نے عزت سے اس کی خاموشی کی وجہ پوچھی تو عزت ٹھنڈی آہ بھرتے ہوئے کہنے لگی کہ جب میں کسی سے بچھڑ جاتی ہوں تو دوبارہ نہیں ملتی۔

دل چار قسم کے ہوتے ہیں

مسند احمد میں ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ دل چار قسم کے ہیں۔

ایک تو صاف دل جو روشن چراغ کی طرح چمک رہا ہو۔

دوسرے وہ دل جو غلاف آلود ہیں۔

تیسرا وہ دل جو الٹے ہیں۔

چوتھا وہ دل جو مخلوط ہیں۔

پہلا دل تو مومن کا ہے جو پوری طرح نورانی ہے۔ دوسرا دل کافر کا دل ہے جس پر پردے پڑے ہوئے ہیں۔ تیسرا دل منافق ہے جو جانتا ہے اور انکار کرتا ہے۔ چوتھا دل اس منافق کا ہے جس میں ایمان اور نفاق دونوں جمع ہیں۔

ایمان کی مثال اس سبزے کی طرح ہے جو پاکیزہ پانی سے بڑھ رہا ہو اور نفاق کی مثال پھوڑے کی طرح ہے جس میں پیپ اور خون بڑھتا ہی جاتا ہے اب جو مادہ بڑھ جائے وہ دوسرے پر غالب آ جاتا ہے۔ (تفسیر ابن کثیر)

آسان حساب

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ میں نے بعض نمازوں میں رسول اللہ ﷺ کو یہ دعا کرتے سنا۔ اَللّٰھُمَّ حَاسِبْنِیْ حِسَابًا یَّسِیْرًا "اے اللہ! میرا حساب آسان فرما!" میں نے عرض کیا حضور ﷺ آسان حساب کا کیا مطلب ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا آسان حساب یہ ہے کہ بندہ کے اعمال نامہ پر نظر ڈالی جائے اور اس سے درگزر کر دیا جائے۔ (یعنی کوئی پوچھ گچھ اور جرح نہ کی جائے) بات یہ ہے کہ جس کے حساب میں اس دن جرح کی جائیگی اے عائشہ رضی اللہ عنہا (اس کی خیر نہیں) وہ ہلاک ہو جائیگا۔ (مسند احمد)

بلی کی خدمت سے اولاد کی نعمت

گھنٹے دو گھنٹے بعد سانس میں خرخراہٹ ہوتی اور پھر جسم بے سدھ پڑا رہتا۔ دوسرا دن بھی گزر گیا پھر تیسرا دن' پھر چوتھا' پھر پانچواں دن اور یہ حالت بدستور برقرار رہی۔ سانس کی خرخراہٹ میں کراہنے کی کوشش کرتی مگر وہ بھی نہ ہوپاتا

(صغرا سلطانہ' لالہ موسیٰ)

ہمارے محلے کی ایک عورت جس کا نام (ف) ہے۔اس کی جان کنی کی کیفیت کے بارے میں عرض کرنے سے پہلے اس کے بارے میں اور اس کی زندگی کے بارے میں کچھ عرض کرنا چاہتی ہوں۔ یہ عورت ایک طرح سے غلط کاموں میں مبتلا تھی اور اس گندگی میں بہت آگے تک جاچکی تھی۔اس کے مختلف سیاسی اور پولیس کے لوگوں سے مراسم تھے اس لیے پکڑی نہ جاتی تھی اور لوگ اس کی اس حرکت پر خاموش تھے۔

ایک دفعہ اس عورت کے دیور نے اس کو بہت برا بھلا کہا اور اپنی بیوی کو اس سے دور رہنے کو کہا تو اس عورت نے دیور کو دھمکی دی کہ دیکھو اب میں تم سے کس طرح اس کا بدلہ لیتی ہوں۔اس عورت نے دیور کی بیوی سے آہستہ آہستہ خفیہ دوستی لگانا شروع کردی۔ دوسری طرف اس نے باقاعدہ منصوبہ بندی کی اور ایک روز موقع پاکر کسی بہانے سے دیور کو "پارہ" پلا دیا۔اس کا دیور بالکل ایک طرف سے اپاہج ہوگیا۔چارپائی کے ساتھ لگ گیا اب اس عورت نے اپنے دیور کی بیوی کو اپنے رنگ میں رنگنا شروع کردیا۔اس سے کہا کہ تمہارا خاوند کمانے کے قابل نہیں ہے اب کہاں سے کھاؤ گی؟؟؟ میرے ساتھ چلو بہت پیسہ ملے گا اور کوئی پریشانی نہیں رہے گی۔اس طرح اس عورت نے دیور اور اس کی بیوی کی زندگی بھی تباہ کردی۔

دیور چارپائی پر پڑا ہوتا اس کے منہ پر مکھیاں بھنبھنا رہی ہوتیں اور یہ عورت اس کو طعنے دیتی کہ اب بتاؤ تم مجھے ناپاک کہتے تھے اب اپنی بیوی کی طرف دیکھ جو کچھ تمہیں کھلا رہی ہے یہ کس کمائی کی بدولت ہے۔اللہ کی طرف سے رسی دراز کردی گئی اور موت تک دراز کردی گئی اس عورت پر کوئی ہاتھ نہ اٹھا سکا اور یہ بے حیائی میں آگے ہی آگے بڑھتی رہی۔موت کا وقت آن پہنچا۔ یہ چارپائی پر پڑگئی۔ مسلسل بیمار رہنے لگ گئی۔آخر ایک دن بے سدھ ہوگئی۔گھر والوں نے مرنا تجویز کرلیا۔تھوڑی دیر گزری جسم میں کچھ حرکت ہوئی اور سانس کی خرخراہٹ ہوئی تو پتہ چلا کہ زندہ ہے۔کفن دفن کی تیاریاں روک دیں'ایک دن اس طرح گزر گیا گھنٹے دو گھنٹے بعد سانس میں خرخراہٹ ہوتی اور پھر جسم بے سدھ پڑا رہتا۔دوسرا دن بھی گزر گیا'پھر تیسرا دن' پھر چوتھا' پھر پانچواں دن اور یہ حالت بدستور برقرار رہی۔سانس کی خرخراہٹ میں کراہنے کی کوشش کرتی مگر وہ بھی نہ ہوپاتا۔حتیٰ کہ 10 یا 12 دن گزر گئے۔سب گھر والے سخت پریشان کہ جان نہیں نکل رہی۔اس کے گھر والوں نے محلے کی عورتوں کو بلایا کہ سب مل کر یٰسین پڑھیں تاکہ جان نکل جائے۔

میں بھی والدہ کے ساتھ چلی گئی۔سب نے یٰسین پڑھی اور عورت کا جسم بالکل بے سدھ ہوگیا ہم نے سوچا چلو جان کنی ختم ہوئی۔ہم اٹھ کر واپس آنے لگیں تو پھر سانس کی خرخراہٹ ہوئی اور تکلیف دہ آواز نکلی۔ہم سب سہم گئیں اور واپس آگئیں۔اگلے دن پتہ چلا کہ اب واقعی جان نکل گئی ہے اور اس کی تجہیز وتکفین کردی گئی۔مگر اس میں تقریباً پندرہ دن لگ گئے۔اللہ ایسی موت سے سب کی حفاظت فرمائے اور اعمال میں درستگی نصیب فرمائے۔

بلی کی خدمت......!

(انجینئر نوید اختر' راولپنڈی)

ہماری شادی 2009ء میں ہوئی اور زندگی کے دن ہنسی خوشی گزرنے لگے۔وقت گزرتا گیا اور شادی کو ڈیڑھ سال بیت گیا مگر اولاد کی خوشی نصیب نہ ہوئی۔ بہت دعائیں کیں۔ بہت علاج بھی کیے' سارے طبی طریقے آزمائے مگر ابھی اللہ کی مرضی نہ تھی۔

ہم کرائے کے مکان میں رہائش پذیر تھے۔یہ گھر آگے سے کھلا تھا اور اس میں بلیاں وغیرہ آسانی سے آجاسکتی تھیں۔گھر کے اگلے حصے کے علاوہ باقی سارا گھر بند تھا اور کسی جانور کے آنے کا راستہ موجود نہ تھا۔ایک بلی جو ذرا مختلف طبیعت کی تھی ہم دونوں میاں بیوی سے بہت جلد مانوس ہوگئی۔وہ گھر میں آتی رہتی ہم اسے دودھ گوشت ڈالتے۔وہ بڑی رغبت سے اسے کھاتی۔کچھ دیر ہم سے کھیلتی اور چلی جاتی۔

کبھی کبھار رات کو آتی اور دروازے کے باہر کھڑی ہوجاتی گویا کہ اندر آنے کا ارادہ رکھتی ہو۔اسی طرح علیحدہ ایک کری پر اس کا بستر لگتا اور وہ اس پر رات گزارتی اور صبح نماز کے وقت چلی جاتی۔کچھ دنوں بعد پتہ چلا کہ بلی حاملہ ہے۔کچھ دنوں بعد بلی آئی ہم نے اسے گوشت ڈالا کچھ اس نے کھایا اور کچھ ساتھ لے گئی۔اسی طرح روزانہ آتی اور گوشت کا ٹکڑا اٹھا کر لے جاتی۔چند دن اور گزرے صبح صبح بیدار ہوئے تو صحن میں بلی کے بچوں کی آواز محسوس ہوئی۔دروازہ کھولا تو وہ بلی اپنے تین بچوں سمیت موجود تھی۔دروازہ کھلنے پر وہ ایک ایک کرکے اٹھا کر اندر لے گئی اور ایک محفوظ جگہ پر ان کو رکھ دیا میں اور میری بیوی نے مشورہ کیا کہ اس کو یہاں سے نہیں نکالنا۔

اگرچہ اس بلی اور اس کے بچوں کی ہمیں تکلیف بھی تھی بہرحال میری بیوی نے بڑی توجہ سے ان کا خیال رکھا۔ان کی گندگی کو صاف کیا کرتی ان کو دودھ اور گوشت دیتی۔بلی کے بچوں میں دو بلے اور ایک بلی تھی۔یہ بچے پورے گھر میں کھیلتے اور گھر میں رونق رہتی۔ایک دن بلی یہاں سے چلی گئی اور اس کے تین بچے یہاں رہ گئے۔وقت کے ساتھ ساتھ تینوں بچے ایک ایک کرکے غائب ہوتے گئے اور گھر میں پھر ان کی رونق ختم ہوگئی۔ہماری اولاد نہیں تھی ہم بہت اداس ہوئے پھر میں اور میری بیوی نے مل کر ایک لمبی دعا مانگی اس میں میری بیوی بہت روئی اور عرض کیا کہ اللہ اگر تجھے ہمارا اس بلی اور اس کے بچوں کا خیال رکھنا پسند آیا تو ہمیں ان تینوں کے بدلے اپنی اولاد نصیب فرما۔اللہ کو بلیوں کی یہ خدمت بہت پسند آئی اور ایک سال کے اندر اندر اللہ نے ہمیں ایک چاند سا بیٹا عطا فرمایا۔اللہ سے بڑی امید ہے کہ ہمیں ان تین بلی کے بچوں کے بدلے تین بچے عطا فرمائے گا۔

ہڈیوں کی تکلیف کیلئے

ہر عمر کے لوگوں کیلئے اس مصنوعی خوراک کے دور میں ہڈیوں میں تکلیف موجود ہے۔لوگ ہزاروں روپے لگاتے ہیں ڈاکٹروں کے پاس چکر لگاتے ہیں اور پھر بھی روتے رہتے ہیں۔میں ایسے تمام مریضوں کو دعوت دیتی ہوں یہ عمل کریں۔ روزانہ رات کو یا صبح نہار منہ ایک انڈا۔اس پر بسم اللہ مکمل پڑھیں پھر اس پر **یاقادر. یاقوی** پڑھیں اور تھوڑا سا چھلکا ہٹا کر کچا انڈا نگل لیں۔اس کے بعد ذائقہ کی تبدیلی کیلئے نمک یا چینی یا سونف یا الائچی لے لیں۔آپ کے اندر ایک ایسی طاقت آئے گی آپ حیران ہونگے اور دانتوں کو جو فرحت نصیب ہوگی کہ اخروٹ بادام توڑ کر کھالیں گے۔میرے بزرگوں کے اس فارمولے کو اور کلام الٰہی کو آزمایئے اور مجھ ناچیز کو دعاؤں میں یاد رکھئے گا۔**(ڈاکٹر ایم اے کاظمی)**

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولا آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

اپریل کے جوابات

1۔ محترم جناب شبیر احمد صدیقی صاحب یقیناً پیٹ میں پانی پڑ جانا ایک گھمبیر مرض ہے اور واقعی ایک وقت ایسا آتا ہے کہ ڈاکٹر اس مریض کو لاعلاج قرار دیتے ہیں لیکن اللہ تعالیٰ نے مایوسی کو گناہ قرار دیا ہے اور قدرتی جڑی بوٹیوں میں اس مرض کا شافی علاج رکھا ہے۔ صدیقی صاحب آپ اپنے ماموں کو دیرالورڈ جوارش زرعونی ادویات پر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق 5 ماہ تک استعمال کرائیں۔ یہ ادویات اس مسئلے کا آخری اور موثر حل ہے۔ **(وحید احمد' کراچی)**

2۔ محترم جبار صاحب اللہ آپ کی پریشانیاں دور کرے۔ آپ سب سے پہلے پانچ وقت کی نماز کا اہتمام کریں اور روزانہ 1900 بار بسم اللہ مکمل اول و آخر درود شریف کے ساتھ پڑھیں۔ کم از کم 40 روز۔ انشاء اللہ 40 دن میں ضرور کوئی سبب بنے گا۔ توجہ اور یقین ضروری ہے۔ آپ جتنی توجہ اور یقین کے ساتھ یہ وظیفہ پڑھیں گے اتنی ہی جلدی آپ کے باہر جانے کے سبب پیدا ہونگے۔ **(مولانا شکیل' کراچی)**

3۔ بیٹا آپ نماز نہ چھوڑیں۔ دو انمول خزانے روزانہ 21 بار پڑھیں پابندی سے۔ بیٹا میرا کاروبار بھی دن بدن خراب ہوتا چلا جارہا تھا۔ مجھے میرے ایک رشتہ دار نے دو انمول خزانے پڑھنے کیلئے دیئے ابھی میں نے چند دن ہی توجہ اور یقین کے ساتھ پڑھے تھے کہ میرا کاروبار پہلے سے بھی اچھا ہوگیا۔ آپ روزگار اور جادو کیلئے دو انمول خزانے کا ورد جاری رکھیں۔ اس کے علاوہ روزانہ 800 بار بسم اللہ مکمل اول آخر درود شریف کے ساتھ پڑھیں۔ **(محمد عبید اللہ' سکھر)**

4۔ بہن! میری پھوپھی جان کو بھی جوڑوں کی بڑی سخت تکلیف تھی۔ وہ نہ نماز پڑھ سکتی تھیں اور نہ ہی سیڑھیاں چڑھ سکتی تھیں۔ ہم نے ماہنامہ عبقری کے دفتر سے روحانی پھکی لے کر شہد کے ساتھ ملا کر اپنی پھوپھی جان کو کچھ عرصہ استعمال کرائی۔ اللہ تعالیٰ کے کرم سے ان کے جوڑوں کے درد اب بالکل ٹھیک ہیں۔ آپ بھی اپنی والدہ کو روحانی پھکی شہد کے ساتھ ملا کر استعمال کرائیں۔ **(ماریہ' لاہور)**

مئی کے سوالات

1۔ میری کزن غیر شادی شدہ ہیں' ان کو بریسٹ کینسر ہوگیا ہے اس کا آپریشن ہوگیا ہے۔ ٹیومر نکال دیا گیا ہے۔ لیکن اب ایک طویل علاج شروع ہوگیا جس میں سخت دوائیاں' انجکشن وغیرہ۔ اگر قارئین کے علم میں کوئی دعا وظیفہ' روحانی علاج یا کوئی ایسا ٹوٹکہ ہو تو ضرور بتائیں جس سے اس علاج کا سائیڈ ایفیکٹ نہ ہو جیسے بال گرنا' معدے پر اثر' ماہانہ نظام کا بند ہو جانا وغیرہ شامل ہیں۔ ایسا نسخہ بتائیں کہ آئندہ یہ تکلیف دوبارہ نہ ہو اور کبھی آپریشن بھی نہ ہو۔ ہم اپنی کزن کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ قارئین سے درخواست ہے کہ دعاؤں میں خاص طور پر یاد رکھیں۔ **(لیلیٰ' آزاد کشمیر)**

2۔ قارئین! میں جب بھی بات کرتا ہوں تو میرے منہ سے تھوک کی چھینٹیں نکل کر سننے والے کے منہ پر پڑتی ہیں جس سے بڑی شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے۔ اس شرمندگی کی وجہ سے میں کسی سے جلدی ملتا بھی نہیں ہوں۔ مہربانی فرما کر اس کا حل یا علاج بتائیں۔ **(صفدر خان' گوجرانوالہ کینٹ)**

3۔ میری والدہ کو پچھلے 13 سال سے شوگر ہے۔ ہم پچھلے 13 سالوں سے ہر جگہ علاج کروا کروا کر تھک گئے ہیں لیکن میری والدہ کی شوگر کنٹرول نہیں ہورہی۔ طرح طرح کی ادویات کھا کھا کر میری والدہ کا دل اور دماغ بہت ہی کمزور ہوگیا ہے۔ میں شوگر ہونے کی وجہ سے خمیرہ وغیرہ بھی نہیں دے سکتی۔ دل اور دماغ کی طاقت کیلئے بغیر میٹھے کے کوئی چیز بتادیں اور کوئی ایسی چیز جو شوگر کا مریض کھا سکتا ہو۔ براہ مہربانی شوگر کے علاج کیلئے کوئی طبی یا روحانی نسخہ ضرور بھیج دیں۔ **(ش۔ ب۔ ا۔ لاہور)**

4۔ میں نہاتے ہوئے کان میں پانی ڈال لیتا تھا جس وجہ سے اگر نماز آہستہ پڑھوں تو سننے میں دقت ہوتی ہے اس لیے اونچی آواز میں پڑھتا ہوں لیکن ساتھ والے نمازی بھائیوں کو بہت دقت ہوتی ہے۔ براہ مہربانی کان سے پانی نکالنے کا کوئی آسان سا نسخہ ارسال کردیں میں ہمیشہ آپ کو دعائیں دوں گا۔ **(قاری عبدالحفیظ' گجرات)**

سانس پھولنے کا نسخہ

آدھا چمچ صبح، دوپہر، شام خالی پیٹ ہمراہ پانی انشاء اللہ سوزاک کا نام و نشان نہیں رہے گا۔

سانس پھولنے کا نسخہ: مصطگی رومی، مرچ سیاہ، کباب چینی 3-3 تولہ سب کو باریک پیس لیں۔

خوراک: ایک کیپسول چھوٹا دن میں 3 مرتبہ۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔

سفوف مغلظ: موصلی سفید 25 گرام، موصلی سیاہ 25 گرام، گلنار 25 گرام، تالمکھانہ 25 گرام، لاجونتی 25 گرام، سنگھاڑے 25 گرام، گوند کتیرا 25 گرام، کیکر پھلی 25 گرام، چھلکا اسبغول 50 گرام، مصری 250 گرام سب کو باریک پیس کر سفوف بنالیں۔

خوراک: 1 چمچ صبح و شام ہمراہ دودھ استعمال کریں انشاء اللہ شفا ہوگی۔

نسخہ برائے سوزاک: ملٹھی 5 تولہ، سونف 5 تولہ، ہلدی سالم 5 تولہ، سب کو الگ الگ باریک کرکے سفوف بنالیں پھر سب کو آپس میں ملادیں۔

خوراک: ½ چمچ صبح، دوپہر، شام خالی پیٹ ہمراہ پانی انشاء اللہ سوزاک کا نام و نشان نہیں رہے گا۔

روغن مالش جوڑ: لونگ 1 تولہ، دارچینی 1 تولہ، جائفل 1 تولہ، جلوتری 1 تولہ، حرمل 1 تولہ، تخم سنبھالو 1 تولہ، تیل حل ڈیڑھ پاؤ۔ ان سب کو تیل میں جلائیں، پھر نتھار کر چھان لیں اب اسے متاثرہ حصہ پر مالش کریں۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔ جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

حب جوڑ درد: گوگل مصفی 5 تولہ، حرمل مصفی 5 تولہ۔ دونوں کا سفوف بنا کر گولیاں چنے برابر بنالیں۔ **خوراک:** 2 گولی صبح دوپہر شام ہمراہ پانی لیں انشاء اللہ دردوں سے شفایابی ہوگی۔

دماغی معجون: گھی دیسی 1 پاؤ، چینی 1 پاؤ، زعفران 1/2 تولہ، مغز بادام 1 پاؤ بادام باریک کرکے چینی اور گھی کے قوام میں ملائیں بعد میں اتار کر زعفران ملادیں۔ **خوراک:** 1 تولہ صبح و شام استعمال کریں۔ (صفحہ نمبر 214)

بحوالہ "مجھے شفاء کیسے ملی" لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

ناہموار راستہ

خواب: میں نے دیکھا کہ میرے میاں جو کہ حقیقت میں اس دنیا میں نہیں ہیں وہ جیسے موٹر سائیکل پر سوار کہیں جا رہے ہیں میں انہیں چھت سے دیکھ رہی ہوں۔ میں کیا دیکھتی ہوں کہ جس راستے سے وہ جا رہے ہیں وہ راستے بہت ہی ناہموار اور ٹیڑھے میڑھے سے ہیں۔ اسی راستے کے درمیان میں گندے پانی کا تالاب ہے اور وہ اس میں گر گئے ہیں۔ وہ اس میں سے نکلنے کی بہت کوشش کر رہے ہیں لیکن ان سے باہر نہیں نکلا جا رہا اور وہ جیسے نیچے کو دھنستے ہی چلے جا رہے ہیں پھر وہ ڈوب جاتے ہیں۔ میں وہیں سے انہیں دیکھ رہی ہوں۔ پھر میں کیا دیکھتی ہوں کہ جیسے میرے جیٹھ اب وہ بھی اس دنیا میں نہیں ہیں۔ نماز کیلئے جا رہے ہیں اور انہوں نے بہت سفید کپڑے پہن رکھے ہیں انہیں اس بات کا بھی نہیں پتا کہ ان کا بھائی باہر ڈوب گیا ہے۔ وہ جب اسی راستے سے گزرتے ہیں تو وہ اسی گندے پانی میں چھلانگ لگا کر اپنے بھائی یعنی میرے میاں کو موٹر سائیکل سمیت ہی نکال کر سائیڈ پر رکھ کر واپس گھر میں آتے ہیں اور جب وہ گھر کی چھت پر آتے ہیں تو انہوں نے جو سفید کپڑے پہنے ہوئے تھے وہ اب ان کے جسم پر نہیں ہیں۔ اس کی جگہ انہوں نے دھوتی پہن رکھی ہے۔ اچانک ان کو چکر آتے ہیں تو میں ان کو سہارا دے کر چارپائی پر لٹاتی ہوں۔ دروازے پر کوئی دستک دیتا ہے تو میں دروازہ کھولتی ہوں تو میرے میاں کھڑے مسکرا رہے ہوتے ہیں میں ان کو ہنستا دیکھ کر بھاگنے کیلئے مڑتی ہوں تو وہ مجھے کہتے ہیں کہ میرے پاس رکو گی نہیں تو میں یہ کہہ کر بھاگ جاتی ہوں کہ اندر بھائی جان (میرے جیٹھ) آئے ہوئے ہیں۔ اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(انیلہ رمضان، لالہ موسیٰ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے شوہر اور آپ کے جیٹھ مرنے کے بعد اچھی حالت میں نہیں ہیں لہٰذا آپ ان کو نفلی عبادات و صدقات ہدیہ کر کے ثواب پہنچائیں۔

ہاتھ کی لکیریں

خواب: میں نے دیکھا کہ میں اپنے ہاتھ کو پھیلاتی ہوں تو ہتھیلی کے اوپر انگوٹھے کے پاس ایک سیدھی لکیر ہے اس کے پاس دو تین چھوٹے چھوٹے ستارے ہیں اور ان کے درمیان کچھ گول اور چوکور قسم کے نشان ہیں۔

تعبیر: آپ کا خواب بہت مبارک ہے اور آپ کو اپنے خاندان کے حوالے سے دو تین بڑی اچھی خبریں جلد ہی ملیں گی۔ نیز مالی خوشحالی کا بھی اشارہ ہے۔ **(سائرہ، شرقپور)**

بند آنکھیں

خواب: میں یہ خواب اکثر دیکھتی ہوں کہ میں کسی اجنبی جگہ پر موجود ہوں۔ میرے اردگرد بہت سے لوگ ہیں میری آنکھیں بند ہیں اور مجھے کچھ بھی دکھائی نہیں دیتا۔ لوگ مجھ سے باتیں کرتے ہیں' کوئی اپنے پاس بلاتا ہے یا کوئی چیز پکڑانے کیلئے کہتا ہے تو میں انہیں بالکل نہیں بتاتی کہ مجھے نظر نہیں آ رہا بلکہ میں ٹٹول ٹٹول کر یا ہاتھ پھیلاتے ہوئے سارے کام کرتی ہوں۔ میری پوری کوشش ہوتی ہے کہ کسی کو پتہ نہ چلے کہ مجھے نظر نہیں آ رہا۔ اس دوران میں بہت مضبوطی سے بند اپنی آنکھیں کھولنے کی بہت کوشش کرتی ہوں مگر میری آنکھیں تھوڑی سی کھلتی ہیں اور پھر بند ہو جاتی ہیں۔ کافی زیادہ وقت گزرنے کے بعد میری آنکھیں پوری طرح کھل جاتی ہیں اور میں بہت سا فاصلہ طے کر چکی ہوتی ہوں۔ اس کے بعد میں بہت خوش ہوتی ہوں کہ کسی کو پتہ بھی نہیں چلا اور مجھے نظر آنا بھی شروع ہو گیا۔ **(م، ر، ایبٹ آباد)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق اس بات کا اندیشہ ہے کہ آپ کی ضرورت سے زیادہ اعتماد کرنے کی عادت آپ کو نقصان سے دوچار کر دیگی۔ لہٰذا ہر معاملہ کو اچھی طرح سوچ سمجھ کر طے کیا کریں اور بلاضرورت بھروسے کی عادت کو ترک کر دیں۔

تعلیمی مشکلات

خواب: میں اکثر خواب میں اپنے سکول کی دسویں کلاس میں ہوتی ہوں جس میں وہی ٹیچر اور کلاس کی وہی لڑکیاں ہیں جن کے ساتھ میں دسویں کلاس میں پڑھتی تھی۔ میں کافی سال پہلے میٹرک کر چکی ہوں مگر بار بار مجھے یہ خواب آتا ہے کہ میں اس کلاس میں ہوں اور پڑھ رہی ہوں یا سکول جانے کیلئے تیاری کر رہی ہوں کبھی مجھے سبق نہیں آ رہا ہوتا۔ **(ر، سندھ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو تعلیم کے حوالے سے بعض رکاوٹوں کا سامنا ہے۔ آپ بعد نماز فجر 150 بار "یَاعَلِیْمُ" پڑھ کر دعا کرلیا کریں۔

مصنوعی بجلی

خواب: میں دیکھتا ہوں کہ میں اور میری والدہ بیٹھے ہوئے ہیں۔ والدہ مجھے کہتی ہیں کہ بازار سے سامان خرید کر لاؤ تو میں انکار کر دیتا ہوں تو والدہ مجھے کہتی ہیں کہ تو نے S سے شادی کرنی ہے تو سامان لاکے دے۔ میں کہتا ہوں ٹھیک ہے پھر ہم دونوں ہنستے ہیں۔ پھر منظر بدلتا ہے میں دیکھتا ہوں کہ بارش ہو رہی ہے میری دکان کے مین سوئچ میں بارش کا پانی جا رہا ہے اور آگ بھی نکل رہی ہے۔ روڈ پر پانی بھر گیا ہے۔ میری دکان کے سامنے بجلی والوں کی دکان ہے (حقیقت میں بھی دکان آمنے سامنے ہے) جو روڈ پر پانی ہوتا ہے اس میں بجلی ہوتی ہے اور میرا چھوٹا بھائی مجھے پکار رہا ہے تو سامنے والے کا لڑکا کہتا ہے کہ تو بھاگ جا۔

تو میرا بھائی کہتا ہے مجھے میرا بھائی بچائے گا۔ پھر منظر بدلتا ہے میں دیکھتا ہوں کہ میرے چھوٹے بھائی کو براؤن کلر کے سانپ نے کاٹ لیا ہے۔ میری والدہ نے بھی خواب میں دیکھا کہ اسے سانپ نے کاٹ لیا ہے اور میرا چھوٹا بھائی نانا کے گھر گیا ہے اور وہاں کھیلتے ہوئے بے ہوش ہو گیا اور میری نانی رو رہی ہے۔ (حقیقت میں بھی میں نے اپنی دکان پر سانپ کا بچہ مارا تھا)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو یہ اشارہ دیا گیا ہے کہ حرام ذریعہ آمدنی سے خود بھی بچیں اور اوروں کو بھی بچانے کی کوشش کریں۔ خود بھی نیک اعمال اختیار کریں اور دوسروں کو بھی نیکی کی دعوت دیں۔ یہی منصب تمام اولیاء اللہ کا رہا ہے۔ بہتر ہوگا کہ آپ کسی متبع سنت اللہ والے سے اپنا اصلاحی تعلق قائم کریں۔ اور دینی کتب کا بغور مطالعہ کریں۔

عرش الٰہی کے سائے میں

حضرت علامہ سخاوی رحمۃ اللہ علیہ حضور اکرم ﷺ کا یہ ارشاد مبارک نقل کرتے ہیں کہ تین آدمی قیامت کے دن اللہ تعالیٰ کے عرش کے سائے میں ہوں گے جس دن اس سائے کے علاوہ اور کوئی سایہ نہ ہوگا۔

1-وہ شخص جو کسی مصیبت زدہ کی مصیبت ہٹائے۔

2-جو میری سنت کو زندہ رکھے۔

3-وہ شخص جو میرے اوپر کثرت سے درود بھیجے۔

(حاجی ایوب اسلم، لیہ)

بد بخت بیٹے کا باپ کی میت سے سلوک

نورحسیم خان، کراچی

سسر کے فوت ہونے کے بعد اللہ پاک نے ایسا صلہ دیا کہ بس غیب سے دروازے کھلنے شروع ہوگئے۔ دولت آنی شروع ہوگئی' اپنا مکان بن گیا' کئی مربعے اراضی خرید کرلی اب کوئی یقین نہیں کرتا کہ وہ شخص اتنا غریب تھا

ہمارے علاقے میں غریب شخص رہتا تھا۔ تھوڑی سی زمین تھی اس کے والد کو فالج کا حملہ ہوگیا' زبان بند ہوگئی ہاتھ اور پاؤں نے بھی کام کرنا چھوڑ دیا تھا حتیٰ کہ خوراک بھی نہیں کھا سکتا تھا۔ کوئی نرم غذا یا جوس یا شیرا بنا کر منہ میں ڈالنا پڑتا تھا۔ اس شخص کی بیوی نے سسر کی بہت خدمت کی۔ سسر بول نہیں سکتا تھا۔ اس شخص کی بیوی خوراک کے ساتھ ساتھ اس کے کپڑوں وغیرہ کا بھی خیال رکھتی تھی۔ جب اس شخص کی بیوی سسر کے منہ میں شیرا ڈالتی تھی تو وہ آسمان کی طرف منہ کرکے عجیب قسم کی آوازیں نکالتا تھا ایسے محسوس ہوتا تھا جیسے دعا دے رہا ہو۔ کافی عرصہ سسر بیمار رہا مگر اس شخص کی بیوی نے ایک دن بھی اُف نہ کی۔ اچانک سسر کا انتقال ہوگیا۔ اس شخص کی بیوی کو بہت دکھ ہوا اور بجائے خوش ہونے کے چلو جان چھوٹی' بہت روئی۔ سسر کے فوت ہونے کے بعد اللہ پاک نے ایسا صلہ دیا کہ بس غیب سے دروازے کھلنے شروع ہوگئے۔ دولت آنی شروع ہوگئی' اپنا مکان بن گیا' کئی مربعے اراضی خرید کرلی اب کوئی یقین نہیں کرتا کہ وہ شخص اتنا غریب تھا۔ والدین کی خدمت کرنے اور دعائیں لینے میں سارا راز پوشیدہ ہے۔ اگر یہ نکتہ سب کو سمجھ آجائے تو دنیا بھی سنور جائے گی اور آخرت بھی سنور جائے گی اور اللہ پاک کسی کی نیکی کو ضائع نہیں کرتا اور والدین کی خدمت کرنا سب سے بڑی عبادت اور نیکی ہے۔

چھوٹے صاحب کی نیند کا وقت

میں ٹیکسی ڈرائیور ہوں۔ ایک دن میں ٹیکسی چلا رہا تھا تو ایک شخص نے اپنا سچا واقعہ سنایا کہ میں بہت بڑے فیکٹری کے مالک کے پاس منیجر ہوں۔ مغرب کے وقت اس کے والد فوت ہوگئے۔ میں مغرب کے وقت واپس چلا جاتا ہوں۔ اس وقت فون کا رواج نہیں تھا۔ صبح ہی ملاقات ہوتی تھی۔ صبح جب مالک کے پاس گیا تو مالک کا ملازم کہنے لگا کہ مالک نے کہا کہ رات کو والد صاحب فوت ہوگئے تھے میں نے نعش کو کوٹھی کے پچھواڑے رکھوا دیا ہے کیونکہ بچے ڈرتے تھے اور چھوٹے صاحب کی نیند کا وقت بھی ہوگیا تھا۔ مالک نے کہا کہ میں نے سوچا کہ صبح منیجر آجائے گا اور خود ہی کفن دفن کا بندوبست کردے گا۔ ساری رات کیوں بلاوجہ بچے پریشان ہوں۔ جاؤ اور نعش گھر لے آؤ اور بندوبست کرو۔

باپ کو ان لوگوں نے ایک ناکارہ پرزہ سمجھا ہوا ہے جہاں مرضی آیا پھینک دیا۔ یا پھر گھر کی رکھوالی کیلئے گھر میں رکھتے ہیں۔

ریڈی ایٹر میں نسوار ڈال دو

ٹیکسی چلاتے ہوئے عرصہ گزر گیا ہے۔ کئی ایسے تجربات ہوئے ہیں جن کا بظاہر یقین نہیں ہے۔ ایک دفعہ سفر پر جارہا تھا۔ راستے میں ریڈی ایٹر لیک ہوگیا۔ قریب کوئی دکان نہیں تھی' سمجھ نہیں آرہی تھی کہ کیا کروں' اچانک دل میں خیال آیا کہ ریڈی ایٹر میں نسوار ڈال دو' میں نے نسوار ریڈی ایٹر میں ڈال دی' چند منٹ بعد سوراخ بند ہوگیا پھر تو میں نے یہ سب کو بتایا جب بھی کسی کا ریڈی ایٹر لیک ہوتا وہ بجائے مستری کے پاس جانے یا ٹانکا لگوانے کے وہ فوراً دو روپے کی نسوار لیتا ہے اور ریڈی ایٹر میں ڈال دیتا ہے اور سوراخ فوراً بند ہوجاتا ہے۔

سوزاک کا علاج

لال سفید 20 گرام' پھٹکڑی سفید 20 گرام' سنگ جراحت 10 گرام مصری دو رتی 6 ماشہ پھٹکڑی کو لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر گرم کریں جب وہ پانی ہوجائے تو اس میں سنگ جراحت تھوڑا تھوڑا ڈالتے جائیں جب پھٹکڑی پھول جائے تو اسے نیچے اتار کر اس میں باقی ادویہ ڈال کر سفوف بنالیں۔ 2 ماشہ دودھ کی لسی سے استعمال کریں۔ جس مریض کو بھی دیا اسی کو شفاء ہوئی ہے۔ ایک مریض کو 30 سال کا سوزاک تھا خون آتا تھا 3 خوراکوں سے ہی آرام آگیا۔

طاقت کیلئے

جن کا مزاج گرم ہو ان کیلئے چالاس کے ایک حکیم بابا کا یہ نسخہ ہے میں نے آج تک تقریباً 40 مریضوں کو یہ نسخہ استعمال کروایا وہ سب کے سب ٹھیک ہوگئے۔ **ھوالشافی:** بالنگو آدھی چمچی ایک پاؤ دودھ میں ڈال دیں اور ایک گھنٹے کے بعد استعمال کریں۔ کم از کم 40 دن۔ **(عبدالرحمٰن قریشی)**

آیت کریمہ کا وظیفہ

ایک بہن

یہ رسالہ بہت خوب ہے میرے پاس تعریف کے لفظ کم ہیں۔ حکیم صاحب! جب تک رسالہ نہیں مل جاتا ہر ماہ انتظار رہتا ہے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں ناچیز آپ کا رسالہ عبقری 2008ء سے پڑھ رہی ہوں یہ مجھے میری ایک رشتہ دار سے ملا اور اب تک میں نے یہ رسالہ کئی گھرانوں کو لگوایا جو آگے پڑھنے والوں کو لگواتے ہیں۔ یہ رسالہ بہت خوب ہے میرے پاس تعریف کے لفظ کم ہیں۔ حکیم صاحب! جب تک رسالہ نہیں مل جاتا ہر ماہ انتظار رہتا ہے۔ 2008ء سے اب تک سب رسالہ پڑھے اور فائدے بھی بہت زیادہ اٹھائے۔ حکیم صاحب! اس کی قیمت بھی بہت مناسب ہے۔ ہر صفحہ کئی بار پڑھتی ہوں اس میں ہر دکھ کی دوا موجود ہے۔ حکیم صاحب! اس رسالہ سے میں نے ایک وظیفہ آیت کریمہ کا سوا لاکھ اپنے بیٹے کیلئے جو کہ قرض لے کر برطانیہ گیا ہوا تھا پڑھا۔ ویزا ختم ہونے میں ہفتہ رہ گیا تھا اور جاب نہیں ملی تھی۔ پریشانی حد کو بڑھی۔ آیت کریمہ کی برکت سے میرے بیٹے کو اچھی جاب مل گئی۔ تنخواہ بھی اچھی ہے۔ یہی وظیفہ اپنی بھتیجی کو پڑھنے کیلئے دیا۔ وہ بھی پڑھ رہی ہے ماسٹرز کیلئے۔ اس کا بھی یونیورسٹی میں داخلہ کیلئے لیٹر آگیا۔ حکیم صاحب! رسالے موجود نسخے میں خود بھی استعمال کرتی ہوں اور لوگوں کو بھی بتاتی ہوں سب کو ہی بہت فائدہ ہوا ہے۔

کیا آپ نے روحانی پھکی استعمال کی؟

آپ کا رسالہ بہت ہی اچھا ہے میں نے اس میں سے دیکھ کر آپ کے دفتر سے روحانی پھکی منگوائی۔ اس کے اتنے اچھے رزلٹ سامنے آئے کہ ہم حیران ہوگئے۔ جوڑوں کے درد میں میرے ابو کو اتنا افاقہ ہوا ہے۔ گیس میں بھی مفید ہوئی ہے میرے ابو بتاتے ہیں پہلے نماز میں اٹھنے بیٹھنے میں اتنا مسئلہ ہوتا تھا لیکن اب بغیر کسی تکلیف کے سکون سے نماز پڑھ کر ذکر و اذکار کرلیتے ہیں۔ ابو نے اپنے کارخانے میں جتنے لوگوں کو معدے کی تکلیف' پیٹ میں گیس تھی ان کو روحانی پھکی دی۔ ایک ابو کے دوست جو لاٹھی لیکر چلتے تھے ان کو دوائی دی تو انہوں نے کچھ عرصہ دوائی استعمال کی اب وہ لاٹھی کے بغیر چلتے ہیں۔ بہرحال جن لوگوں نے یہ دوائی استعمال کی ہے فائدہ ہی ہوا ہے۔ **(ام معوذ)**

خواتین پوچھتی ہیں؟

اُم اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

خود اعتمادی کی کمی

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے دل میں ہمیشہ ایک خوف رہتا ہے کہ کہیں کچھ ہو نہ جائے یہ خوف کسی جن چڑیل یا شخص کا نہیں بس ایک انجانا سا خوف ہے جس کے بارے میں آپ کو بتا نہیں سکتی۔ اس کے علاوہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر میں بہت جلد پریشان ہوجاتی ہوں۔ مسئلہ اتنا بڑا نہیں ہوتا لیکن اس کے بارے میں گھنٹوں سوچتی رہتی ہوں۔ اتنا سوچتی ہوں کہ سر درد کرنا شروع کردیتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میرا دماغ پھٹ جائے گا مجھ میں خود اعتمادی کی بہت کمی ہے۔ میں نے ایف ایس سی کی ہوئی ہے جب امتحان کا وقت آتا ہے تو میری تیاری بھی ٹھیک ہوتی ہے میں کسی مضمون کی تیاری کرتی ہوں تو میرے ذہن میں صرف ایک ہی سوچ ہوتی ہے کہ میں اس کی تیاری نہیں کرپاؤنگی مجھے ایسے لگتا ہے کہ یہ بہت مشکل ہے۔ مجھے کسی سوال کا جواب آ بھی رہا ہوتا ہے تو میں پریشانی اور گھبراہٹ کی وجہ سے اسے غلط کردیتی ہوں۔ اسی کیفیت کے باوجود بھی میں نے ایف ایس سی کرلی جب بی ایس سی میں داخلہ لیا اور امتحان کا وقت آیا تو میرا مسئلہ شدت اختیار کرگیا کہ میں تیاری کے دوران کتاب سامنے رکھ کر یہ سوچتی رہتی کہ میں بی ایس سی نہیں کرپاؤنگی۔ اس سوچ کے دوران میرا دل زور زور سے دھڑکتا تھا' پسینے آنے لگتے تھے اور پھر اتنی شدید کمزوری ہوجاتی تھی کہ میں بالکل نڈھال ہوجاتی تھی۔ غرضیکہ میں نے بی ایس سی کا امتحان نہیں دیا اور پڑھائی نامکمل چھوڑ دی۔

مشورہ: محترمہ آپ کا مسئلہ یہ ہے کہ آپ کوئی بھی کام شروع کرنے سے پہلے اس کا نتیجہ سوچ لیتی ہیں۔ ابھی امتحان دیا نہیں حتیٰ کہ تیاری بھی نہیں کی اور یہ سوچ لیا کہ اس میں ناکام ہوجائیں گی۔ جب پڑھا ہی نہیں تو پھر تو لازمی طور پر فیل ہی ہوں گے لیکن جب پڑھیں گے' تیاری کریں گے تو امتحان دیں تو کامیابی بھی یقیناً ہوگی۔ اس بات کا علم آپ کو بھی ہے اور ہونا بھی چاہیے کہ مسائل کا حل پریشانی میں نہیں ملتا بلکہ پرسکون انداز میں مسئلے کو حل کرنے سے ملتا ہے۔ آپ کا یہ خیال ہے کہ آپ میں خود اعتمادی کی کمی ہے بھی قطعاً درست نہیں ہے۔ آپ میں خود اعتمادی ہے اور جو کام چاہیں کرسکتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ جب آپ کوئی کام کررہی ہیں اور آپ کے ذہن میں یہ خیال ہے کہ یہ کام بہت اچھا ہوگا اور اس پر آپ کو ایوارڈ بھی ملے گا اور اس کیلئے آپ پوری جدوجہد کررہی ہیں تو اس میں آپ کو لازمی کامیابی ہوگی۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر آپ روزانہ صبح اٹھ کر نماز کے بعد ہلکی پھلکی سیر اور ورزش کی عادت اپنالیں تو پھر بھی صورت حال بدل سکتی ہے۔

وہ راستہ روکتا ہے

میں اس وقت ایف ایس سی کی طالبہ ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں جب کالج جانے کیلئے گھر سے نکلتی ہوں تو ایک آدمی مجھے روز دیکھتا ہے ایک دن اس نے مجھے روک کر کہا کہ وہ مجھ سے شادی کرنا چاہتا ہے۔ وہ پہلے سے شادی شدہ ہے اور دو بچوں کا باپ بھی ہے۔ بعد میں معلوم ہوا کہ وہ ہمارے جاننے والوں میں سے ہے اور ہمارے گھر آتا جاتا رہتا ہے۔ میرے ساتھ یہ بات کرنے کے بعد تو وہ اکثر کسی نہ کسی بہانے آجاتا ہے۔ میں باہر نکلتی ہوں تو وہ عجیب و غریب حرکات کرکے میری توجہ حاصل کرتا ہے۔ میں اس سے اپنی جان چھڑانا چاہتی ہوں کیونکہ مجھے اس سے بہت ڈر لگتا ہے کہ کہیں وہ کوئی ایسی ویسی بات کسی سے نہ کہہ دے وہ تقریباً تیس سال کا ہے اور ایف اے پاس ہے۔ اس کی بیوی سے میں کسی وقت پڑھا کرتی تھی۔ میں اپنے پانچ بھائیوں کی اکلوتی بہن ہوں اور انہیں مجھ پر بے حد اعتماد ہے۔ میرے والدین بھی مجھ سے بے حد محبت کرتے ہیں۔ ڈرتی ہوں کہ کسی وجہ سے میرے گھر والے میرے اوپر شک نہ کریں۔ آپ مجھے اس الجھن کا کوئی حل بتادیں۔ **(مہرو.....کاموں کی)**

مشورہ: محترمہ آپ نے خط میں جس مسئلے کا ذکر کیا ہے اس سے ہمارے معاشرے کی اکثر لڑکیاں دوچار ہیں۔ راستہ چلتے ہوئے اوباش اور لوفر قسم کے لوگ نیک اور شریف لڑکیوں کو تنگ کرتے ہیں۔ بہرحال آپ کے معاملے میں آپ کو یہ مسئلہ اپنے اہل خانہ کے نوٹس میں لانا چاہیے سب سے پہلے تو اس کا اپنے گھر میں داخلہ روکیں۔ آپ کے گھر والے ایسے شخص کو گھر میں داخل کیوں ہونے دیتے ہیں؟ اور پھر اس کی بیوی کے علم میں یہ بات لائیں کہ وہ آپ سے دوسری شادی کرنا چاہتا ہے۔ آپ کا یہ کہنا کہ آپ اس بات سے خوفزدہ ہیں کہ وہ کہیں کوئی ایسی ویسی بات نہ کہہ دے درست نہیں ہے اگر آپ نے کوئی ایسی غلط حرکت یا بات نہیں کی تو پھر آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ پورے اعتماد کے ساتھ یہ بات اپنے اہل خانہ کے گوش گزار کردیں اور خود اطمینان سے بیٹھ جائیں۔

مذاق حقیقت نہ بن جائے

میں اس وقت یونیورسٹی میں پڑھتی ہوں۔ میرا تعلق بہت ہی مذہبی اور شرعی پردہ کی پابند فیملی سے ہے۔ ہم چار بھائی اور دو بہنیں ہیں سب سے بڑی میری بہن جو شادی شدہ اور بچوں والی ہیں اس کے بعد دو بھائی اور پھر میرا نمبر ہے اور میرے بعد دو بھائی مجھ سے چھوٹے ہیں اور سب غیرشادی شدہ ہیں۔ صورتحال یہ ہے کہ میرے ایک کلاس فیلو نے مجھے منہ بولی بہن بنالیا ہے۔ وہ میرے ساتھ بالکل بھائیوں کی طرح ہی ملتا ہے وہ کئی مرتبہ اپنی سگی بہن کے ہمراہ ہمارے گھر بھی آیا ہے اور میری امی اور چھوٹے بھائیوں سے بھی ملا ہے۔ ہمارے گھر آنے پر کبھی ہماری بات چیت نہیں ہوتی بلکہ اس کی بہن سے ہی بات چیت ہوتی ہے۔ مگر یونیورسٹی میں ہماری اکثر گپ شپ ہوتی ہے۔ میری امی کہتی ہیں کہ تمہارے اپنے بہن بھائی ہیں تمہیں کیا ضرورت ہے کہ کسی اور کو بھائی بناؤ مگر مجھے اس پر اعتماد ہے۔ لیکن اب مسئلہ یہ ہے کہ میرے علم میں یہ بات آئی ہے کہ وہ اپنے ملنے والوں سے کہتا تھا کہ میں اس کی گرل فرینڈ ہوں۔ میں نے اس سے اس بات کی تصدیق کرنے کیلئے پوچھا تو کہنے لگا کہ تم بتاؤ تمہارا دل کیا کہتا ہے میں نے کہا میں تو تم کو اپنے سگے بھائیوں کی طرح سمجھتی ہوں تو اس نے کہا پھر غم کیوں کرتی ہوں۔ ایک دن پھر یہی موضوع چھڑ گیا کیونکہ مجھے کسی اور کی زبانی بھی یہی سننے کو ملا تو کہنے لگا تو تم بن جاؤ نا میری گرل فرینڈ اور زور زور سے ہنسنے لگا اور ساتھ ہی مجھے بہن کہہ کر مخاطب کردیا یعنی یہ سب مذاق تھا۔ یہ مذاق کہیں حقیقت کا روپ ہی نہ دھار لے۔ مجھے مشورہ دیں میں کیا کروں؟ **(ر۔ف۔ کراچی)**

مشورہ: محترمہ! آپ کی والدہ صحیح تو کہتی ہیں کہ آپ کو منہ بولے بھائی بنانے کی کیا ضرورت ہے؟ مگر حقیقت یہ ہے کہ اگر کسی لڑکی کا کوئی سگا بھائی بھی نہ ہو اور کسی لڑکے کی کوئی ایک سگی بہن بھی نہ ہو تو پھر بھی منہ بولے بھائی بہن بننے کی ضرورت نہیں ہوتی خصوصاً ان حالات میں جبکہ پردے اور شریعت کی سختی سے پابندی بھی کی جارہی ہو کیونکہ شریعت میں تو منہ بولے بھائی بہن کی کوئی حیثیت ہی نہیں ہے اور وہ ایسے ہی غیرمحرم ہوتے ہیں جیسے کوئی بھی دوسرا غیرمحرم شخص چلیں اگر یہ مان بھی لیں کہ وہ آپ کو اپنی بہن سمجھتا ہے تو پھر کوئی شخص اپنی بہن سے کبھی یہ نہیں کہہ سکتا کہ تم میری گرل فرینڈ بن جاؤ۔ مذہب اور شریعت نے نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کو آپس میں ملنے سے منع کیا ہے تو آپ کو بھی اس پابندی کا احترام کرنا چاہیے۔

مولی کو کھانے میں شامل کیجئے

حکیم حمید الدین بقائی دہلوی

مولی کے پتوں کا پانی دس تولہ میں شکر سرخ بقدر ذائقہ ملا کر صبح نہار منہ پینے سے ہفتہ عشرہ میں یرقان کی بیماری دور ہو جاتی ہے
مولی کے پتوں کے پانی سے جگر و پتہ کی نالیاں ماساریقا گردہ اور مثانہ کی نالیاں حالبین وغیرہ دھل کر صاف ہو جاتی ہیں

اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں میں سے مولی بھی ایک بہت بڑی نعمت ہے جو کہ زمانہ قدیم سے نہ صرف یہ کہ ہندوستان اور پاکستان میں بلکہ دنیا کے بیشتر ممالک میں بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔ مولی بطور غذا کے بھی استعمال کی جاتی ہے اور بطور دوا کے بھی اس کی اہمیت و افادیت اور شفا بخشی مسلم ہے۔ پہاڑی علاقوں میں مولی بارہ مہینے پیدا ہوتی ہے لیکن میدانی اور شہری علاقوں میں یہ سبزی موسم سرما میں دستیاب ہوتی ہے۔ مختلف علاقوں اور آب و ہوا کے اختلاف سے مولی کے ذائقہ، شکل و صورت قد و قامت اور وزن میں فرق ہوتا ہے لیکن مولی کا گورا چٹا دودھ جیسا سفید رنگ عوام اور خواص سب ہی کیلئے جاذب نظر اور پرکشش ہے۔ سلاد کے طور پر مولی کسی بھی دسترخوان کی زینت کو چار چاند لگا دیتی ہے۔ کھانے کے لطف اور لذت کو دوبالا کر دیتی ہے۔ امیر ہوں یا غریب کچی مولی سب ہی بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ مولی بھری روٹی، مولی کی بھجیا مولی کے کباب، مولی کا سالن پاکستانیوں کی مرغوب اور پسندیدہ ڈش ہے۔ نمک مرچ اور مصالحہ لگا کر مولی نہایت ہی چٹ پٹی اور مزے دار ہو جاتی ہے جسے بچے اور بڑے نہایت ہی ذوق و شوق سے کھاتے ہیں۔ مولی کی پھلیاں سینگرے یا مونگرے کہلاتی ہیں قیمہ میں ان کا سالن نہایت ہی لذیذ بنتا ہے۔ مولی حیرت انگیز طور پر شفاء بخش اثرات کی حامل ہے بہت سے امراض کا ازالہ کرتی ہے۔ مولی کا مزاج بالفعل سرد ہے لیکن بالقوہ پہلے درجہ میں گرم خشک ہے۔ مولی بذات خود دیر ہضم اور نفاخ ہے لیکن اس کے باوجود ہاضم طعام ہے کاسر ریاح ہے۔ مدر بول ہے پیشاب کھول کر لاتی ہے۔ بواسیر کے لیے مفید ہے۔ مولی میں نمک کالی مرچ لگا کر کھانے سے آواز صاف ہوتی ہے۔ دانتوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ خوراک ہضم ہوتی ہے۔ پیٹ کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

مولی کے پتے پانچ تولہ مصری دو تولہ، سفید مرچ پانچ دانے پانی میں پیس چھان کر صبح نہار منہ پینے سے مسوں کی خارش جلن اور درد رفع ہو جاتا ہے۔ گردہ اور مثانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ مولی کے بیج پانی میں جوش دے کر چھان کر سکنجبین سرکہ ملا کر پینے سے کھل کر قے آجاتی ہے جس سے تخمہ بدہضمی وغیرہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ معدہ ہر قسم کے زہریلے اور گندے مادوں سے پاک صاف ہو جاتا ہے۔ مولی کے بیج تنہا پیس کر شہد میں ملا کر چہرہ پر لگانے سے یا ابٹن کی دوسری دواؤں میں شامل کر کے چہرہ پر لگانے سے چہرہ کے داغ دھبے سیاہی کی شکایات دور ہو جاتی ہیں۔ چہرہ کا رنگ نکھر کر صاف ہو جاتا ہے۔ سرکہ میں مولی کا اچار بنا کر کھانا ورم طحال کیلئے مفید ہے۔

مولی کے پتوں کا پانی دس تولہ میں شکر سرخ بقدر ذائقہ ملا کر صبح نہار منہ پینے سے ہفتہ عشرہ میں یرقان کی بیماری دور ہو جاتی ہے جس طرح کسی اچھے مسہل سے معدہ اور آنتیں دھل کر صاف ہو جاتی ہیں بالکل اسی طرح مولی کے پتوں کے پانی سے جگر و پتہ کی نالیاں ماساریقا گردہ اور مثانہ کی نالیاں حالبین وغیرہ دھل کر صاف ہو جاتی ہیں۔ محلل اور مدر حیض ہونے کے باعث مولی کے پانی اور مولی کے بیج خواتین کے امراض احتباس الطمث اور ورم رحم کیلئے مفید ہیں۔ مکو سبز، کاسنی سبز اور مولی کے پتوں کا پانی لے کر مروق کر کے یعنی پھاڑ کر پلانا تمام اندرونی اعضاء کے اورام کیلئے تیر بہدف ہے۔ مولی کے پانی میں شربت بزوری ملا کر پلانا استسقاء کیلئے نہایت ہی مفید ہے۔ خشک مولی کو پانی میں ابال کر چھان کر پلانے سے ہچکی کو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ مولی اور اس کے پتوں کا پانی روغن گل میں جلا کر روغن مرتب تیار ہوتا ہے جو کہ کان کے درد، بہرہ پن، ثقل سماعت طنین و دوی یعنی کان میں جھینگر کی سی آوازیں آنے میں فائدہ ہوتا ہے۔ مولی کے بیجوں کا تیل زہریلے جانوروں کے کاٹے پر لگانے سے زہر کے اثرات بہت جلد دور ہو جاتے ہیں۔ مولی کے بیج مقوی بدن اور مقوی باہ ہیں۔ مختلف مقوی معاجین میں شامل کیے جاتے ہیں اور ان کے فوائد میں اضافہ کرتے ہیں۔

مولی کے پتوں کے پانی سے مختلف مرکبات اور کشتہ جات تیار کیے جاتے ہیں۔ کشتہ ابرک بخاروں میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے جبکہ مولی کے پانی میں کشتہ حجر الیہود بنایا جاتا ہے جو کہ گردے اور مثانہ کی پتھری کو توڑنے اور درد گردہ رفع کرنے کیلئے موثر ترین دوا ہے۔

مجالس مجذوبی

قارئین! حضرت حکیم صاحب ہر جمعرات درس کے بعد **مجالس مجذوبی**' کے نام سے ایک نشست ہوتی ہے جس میں لوگ اعمال کی برکات سے حاصل شدہ اپنے تجربات و مشاہدات بتاتے ہیں۔ آپ بھی اعمال سے ہونے کے فوائد و تجربات لکھیں' صدقہ جاریہ ہوگا۔

صرف دو بار درس میں آنے سے قرض اتر گیا

ایک صاحب جو کہ اعوان ٹاؤن سے آئے تھے کہنے لگے کہ مجھ پر 13 لاکھ کا قرض تھا میں بہت ہی زیادہ پریشان تھا جب پہلی جمعرات کو یہاں آیا تو روتا ہوا آیا۔ جب درس کے بعد دعا ہوئی تو بہت زاری سے دعا کی۔ دوسری جمعرات کو بھی روتا ہوا آیا کیونکہ کوئی سبب نہیں تھے۔ بہت دل سے دعا کی۔ آپ یقین کریں اسی ہفتے ایسا سبب بنا کہ 13 لاکھ کا قرض اتر گیا اور تیسری جمعرات کے درس میں بہت مطمئن اور خوش آیا۔ میرا یقین ہے کہ یہ صرف درس میں کی گئی دعا کی برکت ہے۔

دو انمول خزانے سے نوکری مل گئی

ایک قاری صاحب کہنے لگے میں نے جب حفظ قرآن کیا تو کوئی نوکری نہیں ملتی تھی۔ بہت پریشان تھا بہت کوشش کرچکا تھا پھر میں نے دو انمول خزانے پوری توجہ سے پڑھے اللہ نے مجھے غنی کردیا اور اب میں اچھے حال میں ہوں جبکہ پہلے کھانے سے عاجز تھا۔

دم کرنے سے ہیضہ ٹھیک ہوگیا

حسن ہاشمی صاحب کہنے لگے میرے چھ ماہ کے بچے کو زبردست ہیضہ ہوگیا۔ حکیم صاحب حج پر تھے بہت پریشان ہوا۔ محترم انصاری صاحب نے فرمایا کہ اگست 2010ء کے عبقری کے حال دل میں جو عمل ہے وہ کرو۔ میں نے پڑھ کر دم کیا۔ ایسا اثر ہوا کہ بچہ بالکل ٹھیک ہوگیا۔

جوہر شفاء مدینہ سے بچے ٹھیک ہوگئے

ایک صاحب کہنے لگے میرے دو بچوں کو پیٹ کا درد بہت پرانا تھا۔ بہت علاج کروایا نہیں ختم ہورہا تھا۔ میں نے جوہر شفاء مدینہ استعمال کروائی۔ الحمدللہ دونوں بچے بالکل ٹھیک ہیں اور پرانا درد ختم ہوچکا ہے۔

بواسیر ٹھیک ہوگئی

ایک صاحب کہنے لگے مجھے بہت شدید بواسیر تھی۔ اتنا خون آتا تھا کہ میں خون کی بوتلیں لگواتا تھا۔ حضرت حکیم صاحب سے درس میں آخری چھ سورتوں کی فضیلت سنی۔ میں نے دو رکعت نفل میں آخری چھ سورتوں کا اہتمام کیا۔ میری بواسیر بالکل ختم ہوگئی اور اب میں بالکل ٹھیک ہوں حالانکہ بہت علاج کرواچکا تھا۔ اس موقع پر حضرت فرمانے لگے زیادہ بیماریاں' بیماری خواہ روحانی ہو یا جسمانی' آخری 6 سورتیں بہت مجرب اور آزمودہ ہیں۔

سورۃ الکوثر کی برکت

ایک ساتھی کہنے لگے میرا دفتر کافی دور ہے مہینے کا 3200 کا پٹرول لگتا تھا اور یہ طے شدہ تھا کیونکہ راستہ روزانہ وہی ہوتا تھا۔ سورۃ الکوثر کی فضیلت سنی اب پٹرول ڈلواتے ہوئے سورۃ الکوثر کا ورد کرتا ہوں اور پیسے دیتے ہوئے بھی یہی پڑھتا ہوں۔ وہی راستہ ہے لیکن اب 5 سے چھ سو تک پٹرول لگتا ہے۔

پانی کا مسئلہ حل ہوگیا

ایک صاحب کہنے لگے میرے گھر میں پانی نہیں آتا تھا بہت درخواستیں دیں لیکن مسئلہ حل نہ ہوا۔ میں نے نلکوں کا تصور کرکے سَلَامٌ قَوْلًا اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ وظیفہ پڑھا۔ پانی آنے لگا اور عجیب بات یہ کہ جن نلکوں کا تصور کیا تھا ان میں آرہا ہے باقی میں اب تک نہیں آیا۔

ناامیدی امید میں بدل گئی

ایک اور صاحب کہنے لگے کہ میری ایک عزیزہ گہری بیہوشی میں تھیں اور ڈاکٹروں نے ناامیدی کا اظہار کیا تھا مسلسل تین دن ہوچکے تھے میں نے رات کے وقت سَلَامٌ قَوْلًا اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ والا عمل کیا صبح ہی مریضہ کو ہوش آگیا جبکہ کسی کو امید نہیں تھی۔

خدائی مدد

ایک صاحب کہنے لگے میرے پاس پیسے بالکل ختم ہوگئے تھے۔ دفتر جاتا تھا لیکن کچھ بھی نہیں تھا۔ میں نے حاجت کے دو نفل پڑھے جب سکوٹر کی چابی اٹھانے لگا تو پاس ہی قرآن پاک پڑا تھا بے اختیار اسے اٹھایا تو اس کے نیچے سے ایک ہزار کا نوٹ مل گیا مجھے نہیں پتہ وہ کہاں سے آیا۔

کالا یرقان ختم ہوگیا

ایک صاحب کہنے لگے مجھے کالا یرقان ہوگیا تھا۔ میں نے ایک بار سورۂ فاتحہ تین بار سورۂ اخلاص اول و آخر 3-3 بار درود شریف پڑھ کر زم زم پر دم کرکے پیا۔ میرا کالا یرقان ختم ہوگیا۔ حالانکہ بہت عرصے سے مبتلا تھا اور دوائیاں کھا رہا تھا۔

اب پیسے ختم نہیں ہوتے

ایک صاحب کہنے لگے سورۃ الکوثر کی فضیلت رسالے میں پڑھی اور اس کے عمل کے بارے میں پڑھا اب 129 بار سورۂ کوثر پڑھ کر برکت والی تھیلی پر روزانہ دم کرتا ہوں۔ میرے پاس پیسے ختم نہیں ہوتے جبکہ پہلے جیب خالی رہتی تھی۔

ساری پریشانیاں دور

ایک صاحب کہنے لگے میں چونیاں کا سفر کرتا ہوں۔ گاڑی میں ایک صاحب بہت پریشان تھے میں نے انہیں یَا حَلِیْمُ یَا عَلِیْمُ یَا عَلِیُّ یَا عَظِیْمُ وظیفہ بتایا۔ انہوں نے پابندی سے پڑھا جب دوبارہ ملاقات ہوئی تو کہنے لگے ساری پریشانیاں دور ہوگئی ہیں اور اب میں مطمئن ہوں۔

کرم ہی کرم ہوگیا

ایک صاحب کہنے لگے کہ میں سرکاری نوکری کرتا ہوں۔ ایک بار معطل ہوگیا۔ حضرت حکیم صاحب نے سورۃ الفیل پڑھنے کو فرمائی۔ میں کچھ دن بعد ہی بحال ہوگیا۔ گھر بار کچھ نہیں تھا۔ اللہ نے سورۃ الکوثر کی برکت سے سب کچھ دے دیا۔ حتیٰ کہ گاڑی بھی لے لی ہے۔ بہت کرم ہوگیا ہے۔ اب یہ سورت میرا ورد ہے۔ یہی صاحب کہنے لگے دو انمول خزانے کا بھی بہت فائدہ ہے ہر نماز کے بعد پڑھتا ہوں کسی کام میں رکاوٹ نہیں آتی۔

اب جیب بھری رہتی ہے

ایک صاحب کہنے لگے میرے رزق میں برکت نہیں تھی۔ حکیم صاحب نے سورۃ الکوثر والا عمل بتایا اب ہر وقت جیب بھری رہتی ہے اور پیسے نکالتے ہوئے اور ڈالتے ہوئے سورۃ الکوثر پڑھتا ہوں اب خرچ کرنے میں مزہ آتا ہے۔

رزق کی تنگی دور ہوگئی

ایک صاحب کہنے لگے رزق کی تنگی کا شکار تھا۔ حضرت نے تمام سنتوں میں آخری چھ سورتیں پڑھنے کو فرمایا۔ اس کی برکت سے اب پیسے ختم نہیں ہوتے۔

کوئی پریشانی نہیں ہوتی

ایک صاحب کہنے لگے کہ جب میں گھر سے نکلتا ہوں تو سات مرتبہ سورۃ الکوثر پڑھتا ہوں اور سارے راستے اللہ سے باتیں کرتا رہتا ہوں کہ اللہ آپ ہی مجھے پہنچائیں گے میری کبھی موٹر سائیکل خراب نہیں ہوئی اور نہ کوئی اور پریشانی ہوتی ہے۔

کھانے میں برکت

محفل میں بیٹھے ہوئے دو تین اصحاب نے بتایا کہ شادی کے

موقع پر کھانا کم ہونے کا خدشہ ہوگیا کیونکہ لوگ بہت زیادہ تھے بہت پریشانی ہوگئی۔ سورۃ الکوثر کا ورد شروع کیا اور پانی پر دم کر کے دیگوں میں چھڑکا۔ الحمدللہ سب نے کھایا اور کھانا پھر بھی بچ گیا۔ (اس بات کی کئی لوگوں نے تصدیق کی)

حیرت انگیز بات

شکیل احمد صاحب کے نکاح پر 17 افراد مہمان تھے اور میزبان دس کے قریب تھے۔ 2 کلو مرغی کا گوشت پکایا تھا۔ صاف نظر آرہا تھا کہ کم ہوجائے گا۔ سورۃ القریش کا ورد کرتے رہے سب لوگوں نے پیٹ بھر کر کھانا کھایا۔ گوشت پھر بھی بچ گیا۔ حتیٰ کہ اگلے دن ناشتہ بھی اسی سے کیا جو کہ بہت حیرت انگیز بات تھی۔

ولیمے کا سالن بھی بچ گیا......!

انہی کے ولیمے پر بھی مہمان زیادہ آگئے بہت پریشانی تھی ایک صاحب نے تیسرے کلمے کا ورد شروع کیا دوسرے صاحب نے سورۃ الکوثر کا۔ سب نے تسلی سے کھایا اور کھانا بچا کر گھر بھی لے گئے اور پھر لوگوں کے گھروں میں بھی دیا۔ تقریباً پچاس افراد زیادہ آگئے تھے اور کھانا پورا کرنا ناممکن نظر آرہا تھا۔

مجھے ترجیح دی جاتی ہے

ایک صاحب کہنے لگے کہ میں جہاں بھی جاب انٹرویو کیلئے جاتا ہوں تو حضرت کا بتایا ہوا وظیفہ کٓھٰیٰعٓصٓ حٰمٓ عٓسٓقٓ فَسَيَكْفِيْكَهُمُ اللّٰهُ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ پڑھتا ہوں کبھی ناکام نہیں ہوا حالانکہ مجھ سے اچھے لوگ وہاں آئے ہوتے ہیں لیکن مجھے ترجیح دی جاتی ہے۔

خودبخود راستہ بن جاتا ہے

ایک صاحب کہنے لگے اگر راستہ نہ ملتا ہو تو سورۃ الانشرح پڑھتا ہوں میری بہت آزمودہ ہے خودبخود راستہ بن جاتا ہے۔

کنٹریکٹ کا مسئلہ حل ہوگیا

22۔ ایک صاحب کہنے لگے میرے کنٹریکٹ کا مسئلہ تھا جو کہ کسی کمپنی سے کرنا تھا۔ کمپنی ایبٹ آباد میں تھی اور ان کا بہت دبدبہ تھا۔ میں نے جاتے ہوئے يَا اَللّٰهُ يَا رَحْمٰنُ يَا رَحِيْمُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ کا ورد کیا۔ انہوں نے میری بہت عزت افزائی کی اور کنٹریکٹ میرے حق میں کر دیا جبکہ لوگ مجھے کہتے تھے ایسا ممکن نہیں کہ تمہیں کنٹریکٹ دیں گے۔

بزرگ نے کھانا کھلایا

ایک صاحب کہنے لگے میں مسجد میں بیٹھا تھا بہت بھوکا تھا۔ اپنے گھر سے بھی دور تھا۔ میں نے دعا کی یا اللہ مجھے کھانا کھلا دے۔ کچھ دیر بعد ہی ایک بزرگ آئے جن کو میں نہیں جانتا انہوں نے مجھے کھانا لا کر دیا میں نے کھایا اور کچھ دیر بعد وہ چلے گئے۔ مجھے آج تک نہیں پتا وہ کون تھے۔

دم سے آنکھ ٹھیک ہوگئی

ایک صاحب کہنے لگے میری آنکھ پر چندھری تھی میں نے ایک بار بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ پڑھی اور دم کیا۔ بالکل ٹھیک ہوگیا اور اب تک دوبارہ نہیں ہوئی۔

غیب سے راستے کھل گئے

ایک صاحب کہنے لگے کہ میرا بیرون ملک روزگار کیلئے جانے کا ارادہ تھا لیکن ممکن نہیں ہو پا رہا تھا اور یہاں بھی میرے پاس کوئی کام نہیں تھا۔ میں نے عبقری اگست 2010ء میں چھپنے والی اَللّٰهُمَّ اغْفِرْلِيْ وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْاَحْيَاءِ وَالْاَمْوَاتِ والی دعا پڑھی۔ ابھی چالیس ہزار بار ہی پڑھا تھا کہ غیب سے راستے کھل گئے اور میرے والد کے ایک دوست جو کہ بیرون ملک ہوتے تھے انہوں نے خود مجھے کہا کہ میں تمہیں بلاتا ہوں انہوں نے خود ہی سارے انتظامات کیے اور باہر بلا لیا حالانکہ بہت کوشش کر چکا تھا۔

صالح جن کی شفقت

ایک لڑکی نے (جو کہ عبدالسلام عادل کی بیٹی ہیں) نے 3 سوا لاکھ مذکورہ بالا دعا کا کیا تو ایک صالح جن ان سے شفقت کرنے لگے اور کہا کہ میری خواہش ہے کہ آپ کو عمل کرواؤں جس سے جناتی طاقتیں آپ کو حاصل ہوجائیں لیکن چونکہ میں جن ہوں اس لیے جنات کو قابو کروانے کا عمل نہیں کروا سکتا۔ میں نے استخارہ کیا ہے اور مجھے اشارہ ہوا ہے کہ حکیم طارق صاحب یہ عمل کروا سکتے ہیں۔ جن نے کہا میں درخواست کرتا ہوں حکیم صاحب سے کہ وہ آپ کو یہ عمل اپنی نگرانی میں کروائیں کیونکہ حکیم صاحب جی ہیں جو یہ عمل کروا سکتے ہیں۔

دیدار رسول ﷺ اور حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہ نصیب ہوا

27۔ مولانا عاصم صاحب فرمانے لگے جب میں بیعت ہوا تو حضرت نے مجھے صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّدٍ کا ذکر بتایا۔ میں نے پوری توجہ سے پڑھا۔ بہت عجیب کیفیات ہوئیں جو کہ عرصہ گزرنے کی وجہ سے یاد نہیں۔ ایک خواب بھی دیکھا جس میں حضور ﷺ اور حضرت حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی زیارت ہوئی۔

دو نفل سے گردے ٹھیک ہوگئے

ایک صاحب کہنے لگے ہمارے علاقے میں رات کے وقت کوئی علاج معالجے کی سہولت میسر نہیں ہوتی کیونکہ دیہاتی علاقہ ہے۔ رات کے وقت میری اہلیہ کو گردے کی درد ہونے لگی اور وہ تڑپنے لگی اور مجھے کہا کہ مجھے کہیں لے چلو۔ مجھے سمجھ نہ آئے کہ کیا کروں۔ اللہ نے دل میں ڈالا میں نے وضو کر کے دو نفل پڑھے اور پھر اسم ذات کا ذکر کیا اور کچھ دیر بعد پانی پر دم کر کے اہلیہ کو وہ پانی پلایا۔ افاقہ نہ ہوا دوبارہ پھر کیا۔ اسے فوراً سکون مل گیا اور آج پانچ سال ہوگئے ہیں دوبارہ درد نہیں ہوا۔

اللہ نے خصوصی ڈش کھلائی

سہیل شمسی صاحب فرمانے لگے کہ میں ایک جگہ بیٹھا تھا کچھ دور ایک صاحب کھانے میں بہت اچھی ڈش کھا رہے تھے میرے دل میں آیا اللہ مجھے بھی یہ کھلا دے اور میرا دل چاہنے لگا میں نے آیت رَبِّ اِنِّيْ لِمَا اَنْزَلْتَ اِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيْرٌ (القصص 24) پڑھنی شروع کر دی۔ کچھ دیر بعد وہ صاحب خود میرے پاس آئے اور مجھے کھانے میں شریک کر لیا۔

آیت سے بخار ٹھیک

ایک صاحب کہنے لگے میری اہلیہ کو رات کے وقت بہت شدید بخار تھا۔ میں نے بار بار اس آیت کا ورد کیا قُلْنَا يٰنَارُ كُوْنِيْ بَرْدًا وَّسَلٰمًا عَلٰى اِبْرٰهِيْمَ (الانبیاء 69) صبح وہ بالکل ٹھیک تھی۔

نسلوں سے فقر و فاقہ دور

حضرت نے اسی مجلس میں فرمایا کہ رمضان کے اعتکاف میں جو شخص یقین کیساتھ آیت رَبَّنَا اَنْزِلْ عَلَيْنَا مَآئِدَةً مِّنَ السَّمَآءِ تَكُوْنُ لَنَا عِيْدًا لِّاَوَّلِنَا وَاٰخِرِنَا وَاٰيَةً مِّنْكَ ج وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰزِقِيْنَ (المائدہ 114) کا سوا لاکھ کر لے اللہ اس کی نسلوں سے بھی فقر و فاقہ دور کر دیتے ہیں اور وہ خوشحال و غنی ہوجاتا ہے۔ یہ عمل حکیم صاحب کے شیخ نے عطا فرمایا تھا۔

(بقیہ: قرآن پاک کے ساتھ ہمارا تعلق)

رسول ﷺ! آپ ﷺ نے نہ صرف پہنچا دیں بلکہ پہنچانے کا حق ادا فرما دیا۔ پھر آپ ﷺ نے اپنے صحابہ کرامؓ سے فرمایا اے میرے صحابہ جو لوگ یہاں موجود نہیں ہیں ان لوگوں تک ان تعلیمات کا پہنچانا تمہارے ذمے ہے۔ پھر آپ ﷺ نے اپنی شہادت والی انگلی مبارک آسمان کی طرف اٹھائی اور فرمایا اے اللہ گواہ رہنا اے اللہ گواہ رہنا اے اللہ گواہ رہنا میں نے اپنا حق ادا کر دیا۔ ہم پر یہ فرض عائد ہوتا ہے کہ قرآنی تعلیمات کا پرچار کیا جائے اس سلسلے میں جو بھی مشکلات پیش آئیں ان سے نہ گھبرایا جائے۔

جڑی بوٹی .... دوکالم

ریٹھہ بتائے ستر فائدے

اختر علی شاہ

سوزاک کے بگڑے ہوئے مریض جن کو زخم ہوگئے ہوں۔ پیشاب کے ساتھ پیپ آرہی ہو پیشاب درد اور جلن کے ساتھ آرہا ہو اور مریض شدت درد سے بے حال ہو رہا ہو اس کیلئے نعمت ہے۔ یہ لاجواب تحفہ ہے معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کیا جائے

آج ہم آپ کو ریٹھہ کی بے حد حیرت انگیز فوائد سے آگاہ کرتے ہیں۔

پیٹ سے زہریلے مادے اور پیٹ کے کیڑے مارنے میں ریٹھہ کا استعمال بے حد مفید ہے۔ ریٹھہ جگر کو طاقت دیتا ہے ہاضمہ تیز کرتا ہے۔ دردگردہ ہیضہ یرقان ٗ ریح اور دردرحم ٗ بخار وغیرہ میں اس کا استعمال مفید ہے۔ ریٹھہ کے یوں تو بے شمار حیرت انگیز فوائد ہیں۔ ہم چند کا ذکر کرتے ہیں۔

سوزاک کیلئے

سوزاک کے بگڑے ہوئے مریض جن کو زخم ہوگئے ہوں۔ پیشاب کے ساتھ پیپ آرہی ہو پیشاب درد اور جلن کے ساتھ آرہا ہو اور مریض شدت درد سے بے حال ہو رہا ہو اس کیلئے نعمت ہے۔ یہ لاجواب تحفہ ہے معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کیا جائے۔

نسخہ: ریٹھہ کا چھلکا تین تولہ ٗ الائچی خورد ایک تولہ۔

تیاری: دونوں چیزوں کو باریک کرلیں اور چھوٹے کیپسول بھرلیں۔

استعمال: سوزاک کے بگڑے ہوئے اور شدید خارش کے مریض صبح نہار منہ ایک چھوٹا کیپسول دہی کی ملائی دو چمچ اور ایک پاؤ دہی کے پانی کے ساتھ اور ایک کیپسول شام کو استعمال کریں۔ تیسرے دن ہی واضح فرق پڑنا شروع ہوجائے گا۔ مرض زیادہ شدید ہو تو ایک ماہ ورنہ 15 دن لازمی استعمال کریں۔

پرہیز: تیز مرچ ٗ مصالحے ٗ گرم اشیاء ٗ ترش اشیاء گوشت اور روغن اشیاء سے پرہیز کریں۔ دودھ دہی کا استعمال لازمی کریں۔

دماغی امراض میں

سردرد کی بے شمار اقسام ہیں جن کو یاد رکھنا بھی کسی دردسر سے کم نہیں۔ دماغ میں جمے ہوئے ریشے ٗ بلغم کے اخراج کیلئے اور آدھے سر کے درد کیلئے مختلف قسم کی نسوار استعمال کی جاتی ہے۔

☆ریٹھہ کا چھلکا ایک تولہ ٗ کشمیری پاٹھا ایک تولہ ٗ دونوں کو باریک کرکے رکھ لیں۔ ضرورت کے وقت سنگھائیں ناک سے پانی بہہ کر سر درد ختم ہوجائے گا۔

☆ریٹھہ کا چھلکا دس تولہ ٗ کشمیری پاٹھا ایک تولہ ٗ کیسر کشمیری تین ماشے سب کو باریک کرکے رکھ لیں دماغی کمزوری ٗ سر درد اور زکام میں بے حد کارآمد ہے۔

☆ تین رتی ریٹھہ کا چھلکا باریک کرکے دو تولے پانی میں خوب اچھی طرح حل کرلیں۔ سر کے جس طرف درد ہو اس کے دوسرے حصے کی ناک میں دو بوندیں ڈالیں اس سے آدھے سر کے درد کو فوری آرام آجائے گا۔

ریٹھہ کے دیگر فوائد

☆ریٹھہ خفیف مقدار میں کھلانے سے امراض باردہ کو فائدہ بخشتا ہے۔ معدہ اور ہاضمہ کو قوی کرتا ہے۔ پٹھوں کو قوت بخشتا ہے لیکن زیادہ مقدار میں کھلانے سے قے اور دست لاتا ہے۔

☆مارگزیدہ کیلئے تریاق ہے۔ مارگزیدہ کو بقدر 3 ماشہ پانی میں پیس کر دو دو گھنٹے کے بعد پلانے سے تمام سمیت بذریعہ قے واسہال خارج ہوجاتی ہے۔

☆اس کی گٹھلی کا مغز قوت باہ کیلئے مستعمل ہیں۔

☆خناق میں باریک شدہ ریٹھہ کا سفوف پانی میں حل کرکے غرغرے کراتے ہیں۔

☆اس کی چھال سے پنجاب کی عورتیں دانت صاف کرتی ہیں۔

☆ریٹھہ خنازیری غدد پر سرکہ میں پیس کر لگاتے ہیں۔ پانی میں پیس کر سعوط کرنے سے چھینکیں آکر شقیقہ کو آرام ہوجاتا ہے۔

☆ریٹھہ نافع صداع و شقیقہ ہے۔ بیرونی طور پر جالی ٗ جاذب اور لاذع ہونے کی وجہ سے اس کو پیس کر برص ٗ بہق وغیرہ میں ضماد کرتے ہیں۔

خطرات سے حفاظت

السلام علیکم محترم حکیم صاحب! خانقاہ سراجیہ کندیاں سے خطرات سے حفاظت اور دشمنوں کو دوست بنانے کا عمل مجھے پڑھنے کو ملا۔ بندہ نے یہ عمل کیا تو میرا مسئلہ صرف چند دنوں میں ہی حل ہوگیا۔ وہ عمل یہ ہے: پانچ مرتبہ درود شریف اول و آخر۔ سورۃ قریش 11 مرتبہ صبح شام پڑھنی ہے۔ **(عطاء الرحمن، ازخانوخیل)**

حلقہ کشف المحجوب

بر ملا توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہ پڑھاتے ہیں قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے تقریباً دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 15 مئی بروز اتوار کو ہوگا)

پیر علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جملہ اہل معرفت کی معرفت وجود سے برطرف کردی گئی ہے۔ اللہ جل شانہٗ کے چند خاص بندوں کے سوا باقی سب کے ہاں اس کی (معرفت کی) عبارت ہی رہ گئی ہے۔ جان و دل سے اس کے حجاب کے خریدار بن گئے ہیں اور کام تقلید سے نکل کر تنقید میں پڑ گیا ہے۔ چنانچہ امر حق کی تحقیق نے ان سے اپنا رخ چھپا لیا ہے۔ پس عام لوگ اس بات پر کفایت کرتے ہیں کہ ہم حق کو پہچانتے ہیں اور خاص لوگ اس پر خوش ہیں وہ اپنے دلوں میں اس کی تمنا نفس میں احساس سینہ میں رغبت رکھتے ہیں۔ تصوف کا جھوٹا دعویٰ کرنے والے اپنے دعوے کے باوجود تمام حقائق کی دریافت کرنے سے قاصر ہیں۔ مریدوں نے مجاہدے سے ہاتھ اٹھا کر اپنے ظن فاسد کا نام مشاہدہ رکھ لیا ہے۔ بزرگ فرماتے ہیں کہ کسی فقیر کے ساتھ چلتے ہوئے جو حال آتا ہے وہ تربیت کیلئے آتا ہے۔ حال آتا ہی اس لیے ہے کہ تربیت ہورہی یا نہیں ہورہی۔ اس وقت دیکھے کہ اللہ کی ذات سے قریب ہو رہا یا دور ہو رہا ہے۔

ہمارا ماجرا یہ ہے کہ ادھر حال آتا ہے یعنی ترقی ہوتی ہے ادھر ہم گھبرا جاتے ہیں۔ امتحان میں کامیاب وہی ہوتا ہے جو امتحان دیتا ہے اور جو امتحان سے ہی بھاگ جائے اور گھبرا جائے وہ کیسے کامیاب ہوسکتا ہے۔ اس لیے مومن کا امتحان ترقی کیلئے ہوتا ہے اور اللہ سے قریب کرنے کیلئے ہوتا لیکن ہم گھبرا جاتے ہیں۔

مجاہدہ کسی اٹھا کر زمین پھاڑنے کو نہیں کہتے۔ مجاہدہ رب کی مان مان کر چلنے کو کہتے ہیں کیونکہ اس پر ہمیشہ حال آتا ہے ٗ آزمائش آتی ہے۔

جسم کی طاقت کیلئے

خشخاش ٗ بڑی کشمش ٗ بادام ہم وزن لیکر کوٹ لیں ٗ دو کپ پانی ڈال کر ابالیں ایک کپ رہنے پر اتار لیں۔ چھان کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔ جسم کی طاقت کیلئے نہایت مجرب نسخہ ہے۔ **(محمد یونس قادری، ٹنڈو آدم سندھ)**

سونا بنانے کا طریقہ سیکھ لیں

علامہ عبدالرحمان عزیز، پشاور

اس کے بعد میں نے وہیں سے پرانا لوہا خریدکیا اور ایک بوری کوئلے کی خرید کر اپنی دکان پر بھجوادی اور بقایا رقم میں سے کھانے کیلئے رقم سے کچھ معمولی زیادہ جیب میں رہنے دی اور چونکہ میرا پہلے سے ارادہ تھا کہ عصر کے بعد صرافہ بازار سے ایک تولہ سونا خریدنا ہے

دوسری جنگ عظیم کا واقعہ ہے کہ ایک صاحب جن کا نام غلام حیدر بابا تھا جو کہ اپنے وقت کا ایک بہترین کاریگر (لوہار) تھا۔ پاکستان اور ہندوستان کی مختلف ریاستوں کیلئے اسلحہ اور توپیں بنانا ان کا کام تھا۔ ایک واقعہ بابا غلام حیدر کی زبانی سنیے۔

غالباً چودہ یا پندرہ سال کی عمر میں میں اپنے والد کی زیرنگرانی کام کررہا تھا۔ میرے والد کے کسی گاہک کے ذمہ غالباً چودہ یا پندرہ روپے بنتے تھے۔ والد نے مجھے کہا کہ فلاں صاحب کے ذمہ جو روپے بنتے ہیں لیکر آؤ۔ برخوردار وقت ضائع نہ کرنا اور جلدی آنا۔ جب میں اس مقروض کے پاس پہنچا تو میری نیت میں پہلی دفعہ بغاوت نے کروٹ لی اور روپے لیکر میں اپنی دکان کی بجائے ریلوے سٹیشن پر تھا۔ اتفاقاً گاڑی بھی تیار کھڑی تھی۔ میں نے ممبئی کیلئے ڈیڑھ روپے کا ٹکٹ لیا اور گاڑی میں سوار ہوگیا اور گاڑی نے ریلوے سٹیشن کو پیچھے چھوڑنا شروع کردیا۔ بہرحال دوسرے دن عصر کے وقت ایک ریلوے اسٹیشن جو کہ تقریباً اندرون شہر تھا اور وہاں سے شہر کا نظارہ بڑا دلچسپ تھا اور میں بغیر سوچے سمجھے سٹیشن سے باہر تھا۔ بڑا عجیب وغریب نظارہ تھا اور میں (یہ شہر میرٹھ تھا) ان نظاروں سے اس وقت چونکا جب ریل نے سٹیشن چھوڑ دیا اور وسل دی جس سے میں چونکا خیر میں اتفاقاً جس بازار میں تھا وہ لوہے کا بازار تھا' لوہے کا سامان اور اوزاروں کی خریدوفروخت ہورہی تھی اور میں دیکھ کر حیران ہورہا تھا۔ حیرانگی کی وجہ خچروں کے نعل تھے جو تقریباً ہر تیسرے چوتھے دکاندار کے سامنے سیمنٹ کے توڑے جو کہ پہلے پٹ سن کے بنے ہوتے تھے پڑے ہوئے تھے۔ میں سوچ میں پڑ گیا کہ اتنے زیادہ نعل یہ کیونکر خرید رہے ہیں۔ اوہو یہ تو میرٹھ شہر ہے اور بہت بڑی فوجی چھاؤنی ہے اور شاید پورے ہندوستان کیلئے خچروں کیلئے نعل شاید میرٹھ ہی سے سپلائی ہوتے ہوں۔ بہرحال میں نے اتنی دیر میں فوراً خریدو فروخت حساب لگایا تو معلوم ہوا کہ بہت زیادہ منافع ہے۔ اس میں جتنا مرضی مال لاؤ فوراً تول کر رقم نقد مل جاتی ہے۔ قرض والی بات نہیں ہے۔ خچروں کے نعل سائز میں چھوٹے بڑے ہوتے ہیں۔ جب میں حساب لگا رہا تھا تب خام مال (پرانا لوہا) بھی پوچھ لیا۔ اس بازار سے نکل کر گلیوں میں پھرنے لگا اور میں آخر اپنے مقصد میں کامیاب ہوگیا ایک خالی دکان کرایہ پر لی اور دکان کھول کر بھٹی بنانی شروع کی اینٹ مٹی سے بھٹی تیار ہوگئی اور پھر دوبارہ اسی بازار میں پہنچا اور سلان' ہتھوڑا' ہتھوڑیاں' سنی' پنکھا' بھٹی کیلئے خریدا۔ کوئلہ اور لوہا بھی خریدلیا اور واپسی پر اپنی دکان میں تھا۔

صبح کیلئے میں نے پوری تیاری کرلی تھی اور صبح کا بے چینی سے انتظار کرنے لگا۔ خدا خدا کرکے صبح کی اذان کے ساتھ ہی میں بیدار ہوا' نہا دھوکر نماز سے فارغ ہونے کے بعد ناشتہ کرکے بھٹی پر کام شروع کردیا اور میں نعل بنانے میں مصروف ہوگیا۔ عصر کی نماز کے بعد میں بازار میں تھا جب میں نے مال توڑے سے انڈیلا تو دکاندار نے بڑی عجیب نظروں سے میری طرف دیکھا تو میں سہم گیا اور سمجھا کہ شاید میرا مال ناقص ہے لیکن میں نے غلط اندازہ لگایا تھا درحقیقت وہ میری عمر اور میرے مال کی طرف دیکھ کر حیران ہورہا تھا کہ یہ مال اتنا بچہ نہیں بنا سکتا جب مجھے انہوں نے اپنی حیرانگی کا سبب بتایا تو میں نے انہیں بتایا کہ میں تو ڈر گیا تھا مگر آپ نے غلط اندازہ لگایا تھا یہ میرا اپنے ہاتھ سے بنایا ہوا مال ہے اس صاحب نے بڑی حیرانگی اور تحسین آمیز نظروں سے مجھے دیکھا اور شاباش دی یہ صاحب خود بھی کاریگر تھے۔ مال تولنے کے بعد رقم میری جیب میں تھی اور ساتھ ہی انہوں نے مجھے نصیحت کی کہ لالچ میں نہ آنا اور مال اس سے دگنا بھی ہو تو بناتے رہو۔

اس کے بعد میں نے وہیں سے پرانا لوہا خرید کیا اور ایک بوری کوئلے کی خرید کر اپنی دکان پر بھجوا دی اور بقایا رقم میں سے کھانے کیلئے رقم سے کچھ معمولی زیادہ جیب میں رہنے دی اور چونکہ میرا پہلے سے ارادہ تھا کہ عصر کے بعد صرافہ بازار سے ایک تولہ سونا خریدنا ہے اور میں آناً فاناً صرافہ مارکیٹ میں تھا۔ آج کا نرخ دیکھا تو اٹھارہ روپے تولہ سونا تھا۔ میں نے ایک تولہ سونا خریدا اور سونے کو جیب میں داخل کرادیا۔ واہ حیدر جی! مزے ہی مزے' میں بڑا خوش خوش اپنے اڈے پر پہنچا اور شام کی نماز کے بعد میں نے عشاء کی نماز تک آرام کرنا چاہا۔ عشاء سے فارغ ہوکر میں فوراً سوگیا۔

جب دوسرے دن کا آغاز اور اختتام اسی ترتیب سے ہوا اور اسی طرح یہ کام روز کا معمول بن گیا اور میں ہر روز ایک تولہ سونا خریدتا اور داخل جیب کرادیتا۔ اسی طرح ایک دن ایک معمر صاحب تشریف لائے۔ علیک سلیک کے بعد میں نے بیٹھنے کا کہا تو وہ بیٹھ گئے اور میں اپنے کام میں مشغول رہا اور باتیں بھی کرتا جاتا تھا۔

پھر ایک دن یہ صاحب جنہیں میں چاچا علیم کہتا تھا اپنے مقصد کی طرف آہی گئے۔ مجھے بڑی حیرانگی ہوئی' مگر میں نے بات سنی ان سنی کردی مگر وہ حضرت بھی اپنی بات کہنے سے باز نہ آئے اور سونا بنانے کی ترکیب کا ذکر بڑے جوش سے کرتے جب میں سنی ان سنی سے مجبور ہوکر میں نے چاچا علیم کو کہا کہ ٹھیک ہے مجھے سوچنے کا موقع دیں اس طرح کچھ دنوں کیلئے میں چاچا بے فکر ہوگیا۔ کچھ تو سکون سے گزرے اور پھر حضرت کی وہی پرانی رٹ آخر تنگ آکر میں نے ہامی بھرلی (سونا بنانے کی) وہ صاحب بڑے خوش ہوگئے میری آؤ بھگت شروع ہوگئی مگر دوسرے دن صبح صبح ہی آن حاضر ہوگئے اور وہی پرانی بات کہنے (سونا بنانے کی) لگے میں نے جواباً کہا کہ بڑے میاں ابھی بھٹی میں سونا بنانے میں ٹائم ہے لہٰذا ذرا صبر سے کام لیں۔ مگر وہ باز آنے والے نہ تھے باربار تھوڑی تھوڑی دیر بعد پوچھتے میں کہتا ابھی تھوڑا وقت ہے بہرحال اسی طرح عصر کی نماز کے بعد میں مال لیکر جب بازار جانے کیلئے اٹھا تو پھر وہی سوال میں نے کہا کہ بس بھٹی تیار ہوگئی ہے واپسی پر ہم سونا بنانے کا کام شروع کردیں گے جب میں واپس آیا تو بھٹی میں اپنی جیب سے ٹکرا سونے کا نکال کر اوپر بھٹی میں ڈال دیا اور سنسی کے ساتھ الٹ پلٹ کر ٹکڑا باہر نکالا اور جب اس نے ٹھنڈا ہونے پر کسوٹی پر لگایا تو وہ تو (پاسہ) سونا تھا وہ صاحب بڑی حیرانگی سے مجھے دیکھتے رہے اور بار بار کسوٹی پر لگاتے رہے علیم چاچا کا رنگ لال سرخ ہوگیا تھا لیکن لطف کی بات تو اس وقت ہوئی جب بڑے میاں کو اصل حقیقت بتائی گئی اور وہ یکدم بجھ سے گئے اور ساری خوشی کافور ہوگئی۔

یہ تو تمام قارئین کے علم میں آچکا ہے کہ وہ سونا کہاں سے آیا اور کیسے آیا؟ شاید کہ تیرے دل میں اتر جائے میری بات۔ سونا بنانا آسان ترین علم اور عمل ہے مگر پسینہ بہا کر اور اپنے دست بازو سے مگر لالچ سے بچنا لازمی جز ہے کامیابی کا۔

بغیر خرچ پیچش کا علاج

لیموں اور شکر کی سکنجبین بنا کر پلا دیں اگر گرمی ہو تو دن میں تین مرتبہ' تین دن کیلئے۔ سردی میں 10 بجے دن۔ 2 دن میں ان شاء اللہ شفا ہوگی۔ (جام محمد وسایا' میڈ ماچکاں)

کوزیڈ تھیوڈور

وزن کم کرنے میں واقعی سنجیدہ ہیں؟

ورزش کے بہت فوائد ہیں مثلاً ذہنی دباؤ میں کمی ہوا لیکن آپ کو ایک دن میں تھوڑی سی کیلوریز جلانے کیلئے بہت وقت درکار رہتا ہے۔ مثلاً ایک چھوٹے مفن میں 5 سو کیلوریز ہوتی ہیں اور یہ پانچ سو کیلوریز جلانے کیلئے آپ کو ایک جگہ پر چلنے والی سائیکل پر کم از کم دو گھنٹے صرف کرنے کی ضرورت ہے

ایک انسان دبلا پتلا رہنے کیلئے جس میں تقریباً ہر روز پانچ میل بھاگتا ہے کیونکہ وہ زوردار ورزش کرتا ہے وہ سوچتا ہے کہ اسے اس بات کا حق مل گیا ہے کہ وہ جو چاہے کھائے۔ اس کی شریک حیات اپنی کمپنی کا بغور مائنہ کرنے کو کسی قسم کی ورزش کرنے پر ترجیح دیتی ہے۔ وہ اپنے وزن کو قابو میں رکھنے کیلئے جو کچھ کھاتی ہے اس کا انتخاب بڑے دھیان سے کرتی ہے۔ اسی لیے جب اس کا کچھ کھانے کو دل چاہتا ہے تو کیک کے پیس یا کسی میٹھی چیز کی بجائے کسی پھل کو کھاتی ہے۔

ان دونوں میں دبلا پتلا رہنے کیلئے کونسا طریقہ زیادہ بہتر ہے اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ ان کا وزن کیلئے تعین کردہ گول قلیل دورانیے کا ہے یا طویل دورانیے کا۔ اگر آپ کا مقصد یہ ہے کہ جسم سے فیٹ کو کم کرنا ہے اور اپنے وزن کو ایک صحت مند حد تک رکھنا ہے تو اس کے متعلق ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ طویل دورانیے کی کامیابی کیلئے بلاناغہ ورزش کرنا بے حد ضروری ہے۔

آپ ورزش کے بغیر بھی وزن کم کرسکتے ہیں۔ بہت سے لوگ ایسے کرتے ہیں لیکن یوڈیٹھسٹ فریڈ فرماتی ہیں کہ وہ لوگ جو وزن کم کرنے کے بعد اس کو کم از کم ایک برس کیلئے برقرار رکھ پاتے ہیں بلاناغہ ورزش کرتے ہیں اور وہ لوگ جو صرف ڈائٹنگ سے وزن کم کرتے ہیں ان کا وزن ایک برس کے اندر دوبارہ واپس اسی حد تک پہنچ جاتا ہے۔

اس کی کئی وجوہات ہیں اکثر لوگوں کیلئے ایک لمبے عرصے تک ڈائٹنگ کرنا بے حد مشکل ہے۔ یہ پانی پر چلنے کی کوشش کی طرح ہے۔ جلد ہی آپ ڈوبنے لگتے ہیں اور عموماً ڈائٹنگ کرنے والے مایوس ہوجاتے ہیں ناخوش ہوجاتے ہیں اور کھانے میں زیادتی کی طرف رجحان بڑھ جاتا ہے۔

وزن کم کرنے کیلئے ورزش ایک نہایت ہی موثر طریقہ ہے کیونکہ اس سے بدن میں موجود قوت کا توازن تبدیل ہوجاتا ہے اس سے دن بھر میں استعمال ہونے والی قوت کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس عمل کو میٹابولزم بھی کہتے ہیں۔ ورزش سے بدن میں موجود کیلوریز تیزی سے جلتی ہیں اور جو لوگ ورزش کرتے ہیں دن بھر متحرک اور چست رہتے ہیں جس کی بدولت مزید کیلوریز استعمال ہوتے ہیں۔

اہم ترین بات یہ ہے کہ ورزش سے پٹھوں میں موجود فائبر کا سائز بڑھتا ہے جس کی وجہ سے پٹھوں کا سائز بھی بڑا ہوتا ہے۔ ان فائبرز کو برقرار رکھنے کیلئے یہ کیلوریز استعمال ہوتی ہیں اور جلتی ہیں جو فیٹ سے حاصل کی گئی ہوں۔ یعنی جتنا پٹھا بڑھے گا آپ کا میٹابولزم ریٹ بھی اتنا ہی زیادہ ہوگا۔

اس لیے اگر آپ محض ورزش سے ہی اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو بڑے صبر سے کام لینا پڑے گا۔ جسم میں موجود ایک پونڈ فیٹ میں 35 سو کیلوریز ہوتی ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ ایک پونڈ وزن کم کرنے کے خواہشمند ہیں تو کھانے میں سے 35 کیلوریز کی کمی کرنا ہوگی یا 35 سو کیلوریز ورزش کے ذریعہ جلانی ہوں گی۔

اگر آپ وزن کم کرنے کیلئے واقعی سنجیدہ ہیں تو آپ کو خوراک میں کمی کے ساتھ ساتھ ورزش کا بھی باقاعدگی کے ساتھ معمول بنانا ہوگا کیونکہ آپ یہ بات جان کر حیران ہوں گے کہ آپ جتنی ورزش کرتے ہیں اس میں بہت زیادہ کیلوریز نہیں جلاتے۔ ورزش کے بہت فوائد ہیں مثلاً ذہنی دباؤ میں کمی ہونا لیکن آپ کو ایک دن میں تھوڑی سی کیلوریز جلانے کیلئے بہت وقت درکار ہوتا ہے۔ مثلاً ایک چھوٹے مفن میں 5 سو کیلوریز ہوتی ہیں اور یہ پانچ سو کیلوریز جلانے کیلئے آپ کو ایک جگہ پر چلنے والی سائیکل پر کم از کم دو گھنٹے صرف کرنے کی ضرورت ہے۔ بیلی ٹوٹل فٹنس کے ڈائریکٹر جان جوکس کہتے ہیں کہ پانچ منٹ کی کھانے میں زیادتی کیلئے بڑی محنت درکار ہے۔

تو شروع کہاں سے کریں؟؟؟ بعض لوگوں کیلئے کسی آنے والا واقعہ مثلاً شادی یا کوئی اور اہم پروگرام میں شرکت وزن کم کرنے کیلئے ایک اچھا جذبہ ہے جو اکثر استعمال ہوتا ہے تاکہ وزن کو مناسب حد میں کرسکیں۔ اس میں کوئی نقصان نہیں اگر آپ اس کی تیاری کیلئے واقعہ سے کافی عرصہ پہلے آغاز کریں اور آپ کا مقصد حقیقت پسندانہ ہو ایک اچھا اصول یہ ہے کہ ہفتہ میں محض آدھا پونڈ وزن کم کیا جائے اگر آپ وزن کو آہستہ آہستہ کم کریں گے تو آپ کے کھانے کی مقدار میں بہت زیادہ کمی ایک دم نہیں ہوگی کیونکہ اگر آپ مناسب مقدار میں نہیں کھائیں گے تو آپ کو بہت بھوک لگے گی اور آپ کا مزاج چڑچڑا سا ہوجائے گا اور ساتھ ساتھ میٹابولزم میں کمی واقع ہوگی۔

اپنی خوراک میں کیلوریز کو کم کرنے کیلئے ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ اپنے کھانے میں سبزیات اور پھلوں کی مقدار بڑھادیں کیونکہ ان میں کیلوریز کم جبکہ فائبر یا ریشہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس طرح آپ کا پیٹ بھی بھر جائے گا اور زیادہ کیلوریز بھی جسم میں نہیں جائیں گی۔

کھانے کے اوقات کے درمیان کھائے جانے والے سنیکس کیلئے بھی یہ اصول اچھا ہے۔ اگر آپ سنیک کیلئے چپس یا کوئی ٹافی یا کینڈی کھاتے ہیں تو یاد رکھیں اس میں دو سو کیلوریز ہوتی ہے جس کو جلانے کیلئے آپ کو 45 منٹ تک چہل قدمی کرنی ہوگی۔ بہتر یہ ہے کہ آپ ایک سیب کھائیں جس میں 80 کیلوریز ہوتی ہیں اور چہل قدمی 45 منٹ ہی کریں۔ اس سے آپ کیلوریز کی برابری کرنے کی بجائے 120 کیلوریز زائد جلالیں گے اور سیب میں کئی غذائی اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔

آج کل تو ایسی ایسی مشینیں ورزش کیلئے بن چکی ہیں جن میں ورزش کے دوران ہی معلوم ہوجاتا ہے کہ کتنی کیلوریز جل رہی ہیں۔ ایسا نہ ہو کہ ان مشینوں کو استعمال کرنے کا جوش آپ کو مناسب مقدار سے یا آپ کے بدن کی برداشت سے زیادہ ورزش کرنے پر مجبور کردے۔ اگر آپ ورزش کا آغاز ہی کررہے ہیں تو ان مشینوں پر اپنی برداشت کی آخری حد تک محنت کرنے سے آپ جلد تھک جائیں گے اور چوٹ لگنے کا بھی خطرہ ہے۔

کیلوریز جلانے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ پہلے کسی ایسی ورزش کا انتخاب کریں جو آپ اکیلے یا کسی دوست یا خاندان کے ساتھ کرنا پسند کرتے ہیں۔ ہم یہ نہیں چاہتے کہ چند روز کرنے کے بعد آپ اس سے اکتا جائیں اور یہ ایسی ورزش ہونی چاہیے جو آپ بیس منٹ سے 30 منٹ تک آسانی سے کرسکیں۔ مثلاً چہل قدمی کی بجائے دوڑنے سے زیادہ کیلوریز جلتی ہیں لیکن اگر تھوڑا دوڑنے سے آپ بہت تھک جاتے ہیں مزید ورزش نہیں کرپاتے تو بہتر ہے کہ آپ چہل قدمی کریں جو زور دار نہیں اور آپ کافی دیر تک کرپاتے ہیں۔

پہلے چند ہفتوں کے بعد آپ یہ دیکھ کر حیران ہونگے کہ ورزش کے دوران اور بعد میں بھی آپ کتنا اچھا محسوس کرتے ہیں۔ لیکن چند ماہ ایک ہی ورزش کرنے کے بعد ممکن ہے کہ آپ اس حد تک پہنچ جائیں جس سے آگے بڑھنا ممکن نہیں تو آپ کسی اور ورزش کو بھی آہستہ آہستہ پہلی ورزش کے ساتھ ملاتے جائیں۔ زیادتی نہ کریں۔ اگر آپ نے ورزش ہی ایک ذریعہ اپنایا ہے وزن کم کرنے کیلئے تو آپ کو ورزش میں کافی ردوبدل کرنا پڑیگا اور واپسی کا راستہ بڑی محنت مانگتا ہے۔ اگر ایسا ہو ہی جاتا ہے تو کم کیے ہوئے وزن کو کم ہی رکھنے کیلئے آپ کو چاہیے کہ ایسی خوراک کھائیں جس میں فیٹ کم ہو اور میٹھی اشیاء خوردنی سے تو بہت دور رہنا پڑیگا۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 21

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیا جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے

میں نے پوچھا اس کا قصور کیا ہے آخر ایسا کونسا خطرناک اور برا کام کیا ہے تو بتایا کہ یہ انسانی عورتوں سے زنا کرتا ہے ہر وہ جن جو عورتوں کی عزتوں سے کھیلے اگر وہ پکڑا جائے تو اس کے ساتھ یہی حال ہوتا ہے اور اسے خوب سزا دی جاتی ہے۔ بعض تو اس سزا کے دوران مر جاتے ہیں اور جل کر راکھ ہو جاتے ہیں کیونکہ جنات اگر کوئی برائی کرتے ہیں تو اس کی سزا ہونی چاہیے کہ آخر اس سے جنات کی بہت زیادہ بدنامی ہوتی ہے ہم یہی منظر دیکھ رہے تھے اور باتیں کر رہے تھے کہ اچانک صحابی جن بابا تشریف لائے ہم سب ان کے ادب میں کھڑے ہوگئے فرمانے لگے میں مدینہ میں نماز پڑھ کر آرہا ہوں۔ مجھے پتہ چلا کہ علامہ صاحب آج جنات کی دنیا میں سب سے بڑی اور خطرناک جیل دیکھنے آئے ہوئے ہیں۔ میں اس جیل کا نگران اعلیٰ ہوں۔ پھر انہوں نے اپنی ایک لاجواب بات بتائی۔ فرمانے لگے ایک دن میں حضرت انس رضی اللہ عنہ صحابی رسول ﷺ کی خدمت میں بیٹھا تھا تو انہوں نے مجھے یہ دعا بتائی کہ جو شخص سخت خطرے میں ہو' پریشان ہو' دشمن کا خطرہ ہو یا جنات یا کسی حادثے کا یا لٹنے کا یا اغوا یا مال کے ختم ہونے کا جیسا بھی خطرہ ہو بس فوری طور پر امن مل جاتا ہے۔ وہ دعا یہ ہے: بِسْمِ اللّٰہِ عَلٰی دِیْنِیْ وَنَفْسِیْ وَوَلَدِیْ وَاَھْلِیْ وَمَالِیْ بس سارا دن کھلا پڑھے ہر حالت یعنی وضو بے وضو۔

اس گیارہ ربیع الاول کی رات میں کچھ معمولات کر رہا تھا۔ اچانک ایک ایسا انوکھا واقعہ ہوا جو آج سے قبل نہیں ہوا تھا یہ بات اس لیے لکھ رہا ہوں کہ پیدائشی جنات سے دوستی' ہم کلامی' بالمشافہ ملاقات' ان کی شادی' غمی میں آنا جانا' یہ سب کچھ ہوتا ہے پھر وہاں کے مشاہدات اور حیرت انگیز واقعات ان کی دنیا کے رنگ و روپ دیکھنے کا موقع ملتا ہے جو ایک سے بڑھ کر ایک ہے لیکن آج جو واقعہ ہوا وہ اس طرح ہوا کہ میں ایک خاص درود شریف پڑھ رہا تھا کہ مجھے اونگھ آگئی میں نے اپنے آپ کو ایک بہت ہی بڑے سرسبز شاداب جنگل میں پایا۔ وہ جنگل کم جنت زیادہ' ہر طرف سبزہ شادابی رعنائی اور مقام حیرت ہی حیرت' ہر طرف پھول کلیاں۔ میں اسی حیرت میں گم اور مسلسل گھوم رہا ہوں کہ ایک نہایت حسین بزرگ ملے جو کہ مصلی بچھا کر بڑی تسبیح پر کچھ پڑھ رہے تھے۔ میرے قدم ان کے قریب جا کر رک گئے اور میں خاموش انہیں دیکھ رہا تھا اور دل ہی دل میں سوچ رہا تھا کہ یہ کون ہیں؟ یہ کونسی جگہ ہے اور یہ کونسا ذکر کر رہے ہیں؟ بہت دیر تک سوچتا رہا لیکن وہ درویش اپنے ذکر میں مشغول رہے۔ انہوں نے میری طرف کوئی توجہ نہیں کی بس خود بخود میری زبان پر سورۂ اخلاص جاری ہوگئی اور میں نے سورۂ اخلاص اونچی آواز میں پڑھنا شروع کردی میرے پڑھنے سے اس جنگل کے ہر ذرہ نے بھی سورۃ پڑھنی شروع کردی۔ ایک ایسا انداز اور کیفیت شروع ہو جاتی ہے کہ میں خود حیران کہ الٰہی یہ کیسا منظر ہے۔ میں خود ابھی تک وہ پرلطف منظر نہیں بھول سکا۔ بس میں بے ساختہ سورۂ اخلاص پڑھ رہا ہوں اور بہت تیزی سے پڑھ رہا ہوں کچھ ہی دیر کے بعد میرے منہ سے شعلے نکلنا شروع ہوگئے میں ڈر گیا کہ یہ کیا ہوا لیکن پڑھنا نہیں چھوڑا وہ شعلے نہیں تھے بلکہ نور تھا اور ہر طرف نور ہی نور بس دل چاہتا تھا کہ میں پڑھتا جاؤں۔ یکایک وہ درویش مصلے سے اٹھے تو ان کے اٹھتے ہی وہ طلسم ٹوٹا۔

انہوں نے دعا شروع کی مختصر دعا کے بعد میں خود بخود خاموش ہوگیا وہ اٹھے مصافحہ کیا گلے ملے میرے ماتھے کو چوما پیار کیا لیکن بات نہیں کی۔ پھر میرا ہاتھ پکڑ کر چلنا شروع کر دیا اب وہ اور میں ہم دونوں سورۂ اخلاص پڑھ رہے تھے اس کے پڑھنے سے محسوس ہوتا تھا ہمارا فاصلہ کم ہو رہا ہے اور ہم بہت تیزی سے فاصلے منزل اور قدم طے کر رہے ہیں لیکن شاداب جنگل طے نہیں ہو رہا تھا ہر قدم نئی خوبصورتیاں' نیا حسن و جمال' نیا رنگ و روپ اور نئی دنیا ملتی تھی محسوس ایسے ہو رہا تھا کہ وہ درویش مجھے وہاں کی سیر کرا رہے ہیں بس ان کے ہاتھ میں میرا ہاتھ ہے اور ہم مسلسل سفر کر رہے ہیں۔ سفر میں سورۂ اخلاص اور قدرت کے مناظر دیکھنے میں ایسا محو تھا کہ منزل کا احساس نہیں ہوا کہ میں کہاں ہوں' کتنا فاصلہ طے کر لیا اور جانا کہاں ہے۔ بس سفر جاری تھا' بہت دیر کے بعد ایک محل اور بہت ہی خوبصورت محلوں پر نظر پڑی ان کے حسن و جمال کا اندازہ نہیں کیا جا سکتا ہم دونوں اس کے اندر داخل ہوئے تو کیا دیکھتا ہوں کہ حاجی صاحب صحابی بابا' عبدالسلام باورچی جن اور لاتعداد بڑے جنات مسند نشین ہیں' ہر طرف خوشبو رچی بسی ہے' ایسے محسوس ہوتا تھا کہ ہمارا انتظار تھا اور بس ہم پہنچے تو محفل میں سورۂ اخلاص کی تلاوت شروع ہوگئی مختلف قرأت میں سورۂ اخلاص پڑھی جارہی تھی' آواز ایسی دلکش اور پرسوز تھی کہ ہر شخص کے آنسو رواں تھے۔ پہلے تو میں نے محسوس نہ کیا لیکن پھر دیکھا تو معلوم ہوا کہ یہ وہی درویش ہیں جو مجھے ساتھ لائے تھے یہ ان کی آواز تھی حالانکہ میرے ساتھ بیٹھے تھے لیکن سورۂ اخلاص کی آواز میں ایسی دلکشی اور سوز تھا کہ خود اپنے وجود کی خبر نہیں تھی میں نے قریب ہی بیٹھے ایک جن سے پوچھا یہ درویش کون ہیں؟ وہ حیران ہو کر بولے کہ آپ نہیں جانتے؟ یہ حضرت خضر علیہ السلام ہیں۔ سورۂ اخلاص کے عاشق ہیں اور ہر اس شخص سے عشق و محبت کرتے ہیں جو سورۂ اخلاص کا ورد رکھتا ہو کیونکہ حضرت خضر علیہ السلام خود سارا دن سورۂ اخلاص ہی پڑھتے ہیں اور یہ خود فرماتے ہیں وہ شخص مقام ولایت تک نہیں پہنچ سکتا جو سورۂ اخلاص نہ پڑھتا ہو۔

بس یہ مختصری بات کر کے ہم خاموش ہوگئے اور سورۂ اخلاص کی قرأت جاری رکھی اس کی تلاوت ختم ہوئی۔ ہر آنکھ اشکبار تھی اور ہر طرف نور ہی نور تھا۔ پھر کھانے کی دعوت شروع ہوئی اور دستر خوان وسیع تھا۔ **(جاری ہے)**

آئندہ قسط میں علامہ لاہوتی کے سورۂ اخلاص سے متعلق حیرت انگیز کمالات اور مشاہدات پڑھنا نہ بھولیں!

"طبی تجربات و مشاہدات" کتاب کی کرامات

محترم جناب حکیم صاحب السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ میں ماہنامہ عبقری کا پرانا قاری ہوں۔ عبقری آپ کا اور ہم سب کا ہے۔ عبقری سے ہمیں روحانی اور طبی طور پر بہت فائدہ ہوتا ہے۔ حکیم صاحب میں نے آپ کی ساری کتابیں پڑھی ہیں۔ سب بہت ہی زبردست ہیں لیکن ان میں سے **"طبی تجربات و مشاہدات"** کتاب نے مجھے فائدہ دیا ہے۔ اس کتاب میں "خاص انداز میں سانس لیجئے بے پناہ قوت حاصل کیجئے" صفحہ 146 پر بتایا گیا ہے کہ روزانہ نماز فجر کے بعد سورج نکلنے سے قبل مشرق کی طرف منہ کر کے تیرہ بار سانس لیں۔" حکیم صاحب نے میں نے اس مشق پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ شروع شروع میں میں سانس تھوڑی دیر تک روک سکتا ہے۔ اب کافی دیر تک سانس روک کر یہ مشق کرتا ہوں۔ اس سے میری بھوک بڑھ گئی ہے' قبض ٹھیک ہوگئی ہے' سیڑھیاں چڑھتے ہوئے سانس پھولتی تھی اب نہیں پھولتی۔ بہت پھرتی آئی ہے۔ **(صفدر الرحمٰن' ملتان)**

ذیشان اصغر، سوات

''ٹراؤٹ'' کھانے والے ضرور پڑھیں

اس مچھلی کے جسم کے زیریں حصے کا رنگ خاکستری ہوتا ہے۔منہ میں تیز دانت ہوتے ہیں جن کی مدد سے یہ دوسری مچھلیوں کے علاوہ چھوٹی ٹراؤٹ مچھلیوں کو بھی ہڑپ کرجاتی ہے۔اس وجہ سے اب اس کا وجود کاغان کی قدیم مچھلیوں کیلئے بلائے ناگہانی بن چکا ہے

وادی کاغان میں جو ندی نالے پائے جاتے ہیں ان کی تہہ پتھریلی ہے'پانی کا بہاؤ تیز ہے'پتھروں کے ساتھ پانی کے ٹکراؤ سے اضطراب آمیز نغمہ پھوٹتا ہے۔دریائے نین سکھ یا دریائے کنہار سڑک کے ساتھ ساتھ کسی سانپ کی طرح بل کھاتا ہوا مست اونٹ کی طرح جھاگ دیتا ہوا اور ہاتھی کی طرح چنگھاڑتا ہوا بہہ رہا ہے۔اگر کوئی انسان بدقسمتی سے اس میں گر پڑے تو لاش تو کیا اس کا نشان تک بھی نہ ملے۔کیا ایسے تندو تیز دریا اور ندی نالوں کی خوفناک موجوں میں نباتات اور حیوانات کی زندگی ممکن ہے؟ یقین جانیے کہ ایسا ہے بعض حیوانات اور پودے ان ندی نالوں اور دریا میں بڑے سکون کی زندگی بسر کرتے ہیں۔یہی نہیں بلکہ اگر ان کو میدانی علاقوں کے ندی نالوں اور دریا میں رکھا جائے تو یہ زندہ نہیں رہ سکتے۔

ان علاقوں میں جو مچھلیاں پائی جاتی ہیں ان مچھلیوں کی جسمانی ساخت اور فطرت ہی کچھ ایسی ہے کہ نہ صرف یہ پانی کی مخالف سمت میں بڑی تیزی سے تیر سکتی ہیں بلکہ پتھروں کے ساتھ چمٹنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہیں۔اس طرح پتھروں کی موجودگی ان مچھلیوں کیلئے بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔ یہاں کے ندی نالوں میں عام قسم کے پودے پیدا نہیں ہوتے۔کائی کی بعض قسمیں ایسی ہیں جو پتھروں کیساتھ چمٹ جاتی ہیں اور پانی اپنی پوری قوت کے باوجود انہیں علیحدہ نہیں کرسکتا۔اکثر مچھلیاں اسی کائی پر گزارا کرتی ہیں مگر بعض مچھلیاں پتنگوں کے کرم بھی کھاتی ہیں۔یہ خاص قسم کے کرم پتھروں کے ساتھ چمٹے رہتے ہیں۔

کاغان کی مچھلیوں میں سب سے خوبصورت اور طاقتور ''ٹراؤٹ مچھلی'' ہے۔آج سے بیسیوں سال پہلے یہ مچھلی یورپ سے کشمیر لائی گئی پھر کشمیر سے اس کی افزائش نسل وادی کاغان میں شروع کردی گئی۔اب پاکستان کے دوسرے پہاڑی علاقوں میں بھی اس کی پرورش کی جارہی ہے۔یہ مچھلی تقریباً 10 سے 16 انچ لمبی ہوتی ہے۔سر کے علاوہ باقی جسم چھوٹے چھوٹے چانوں سے ڈھکا ہوتا ہے۔پشتی پنکھوں'سر اور جسم کے بالائی حصوں پر سرخ سیاہ دھبے ہوتے ہیں جو اس کی خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہیں۔جسم کے زیریں حصے کا رنگ خاکستری ہوتا ہے۔منہ میں تیز دانت ہوتے ہیں جن کی مدد سے یہ دوسری مچھلیوں کے علاوہ چھوٹی ٹراؤٹ مچھلیوں کو بھی ہڑپ کرجاتی ہے۔اس وجہ سے اب اس کا وجود کاغان کی قدیم مچھلیوں کیلئے بلائے ناگہانی بن چکا ہے۔

اس کے جسم میں کانٹے بہت کم ہوتے ہیں۔ذائقہ نہایت ہی لذیذ ہوتا ہے۔اسی بنا پر شکاری لوگ سے باقی مچھلیوں پر ترجیح دیتے ہیں اور مزے لے لے کر اس کا گوشت کھاتے ہیں۔

ٹراؤٹ مچھلی اپنی عادات واطوار کے لحاظ سے بڑی عجیب و غریب ہے۔بڑی مچھلیاں اپنا ایک چھوٹا سا احاطہ منتخب کرتی ہیں۔اس احاطے میں کسی دوسری مچھلی کا داخل ہونا موت کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔پانی کے بہاؤ کے خلاف برق رفتاری سے سفر کرنے والی یہ طاقتور مچھلی جب دریا کی تہہ میں پتھروں پر جلوہ فگن ہوتی ہے تو ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے کوئی شاہسوار گھوڑے کی پیٹھ پر جم کر بیٹھا ہو۔

جب مادہ مچھلی کا انڈے دینے کا موسم قریب آتا ہے تو اس کے نر کا رنگ قدرتی طور پر زیادہ چمکدار ہوجاتا ہے۔مادہ دریا کے کنارے پتھروں میں چھوٹا سا گڑھا یا گھونسلا اپنی دم کی مدد سے تعمیر کرتی ہے۔اس گھونسلے کا قطر 8 سے 12 انچ تک ہوتا ہے۔مادہ مچھلی اس میں انڈے دیتی ہے نر ان انڈوں پر تولیدی مادہ چھڑک دیتا ہے اس کے بعد وہ انڈوں کی حفاظت شروع کردیتا ہے کسی دوسری مچھلی کو ان کے پاس پھٹکنے نہیں دیتا' حتیٰ کہ ان انڈوں سے بچے نکل آتے ہیں جب یہ بچے ذرا بڑے ہوجاتے ہیں تو نر مچھلی کا کام ختم ہوجاتا ہے۔اگر نر ایسا نہ کرے تو عین ممکن ہے کہ دوسری مچھلیاں ان انڈوں اور مچھلیوں کو کھاجائیں۔یوں کہنا چاہیے کہ قدرت نے نر کے دل میں پدرانہ شفقت کوٹ کوٹ کر بھردی ہے اور ان بچوں کا کافی حد تک اسی پدرانہ شفقت پر انحصار ہے۔

حافظ معاویہ، کراچی

اسلام میں وقت کی اہمیت

اللہ تعالیٰ نے عمر کی شکل میں جو نعمت عطا فرمائی ہے دراصل یہی وہ نعمت اور وہ دولت ہے جس کو لے کر انسان دنیا میں آتا ہے

حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں کہ میں کسی آدمی کو دیکھتا ہوں اور وہ مجھے پسند آتا ہے مگر جب معلوم ہوتا ہے کہ وہ کوئی کام نہیں کرتا تو میری نگاہوں سے گر جاتا ہے۔ وقت کو ضائع کرنے کی عادت انسان کی تمام بہترین صلاحیتوں کو زنگ لگا دیتی ہے ایک بے کار آدمی دوسرے لوگوں کو بظاہر زندہ دکھائی دیتا ہے درحقیقت اس کے اندر سے وہ تمام لطیف احساسات ختم ہوچکے ہوتے ہیں جو کسی آدمی کو حقیقی معنوں میں انسان بناتے ہیں اس لیے اس کا شمار مُردوں میں ہی کیا جانا چاہیے۔

قیامت کے روز جب انسان کو اللہ تعالیٰ کے سامنے حساب و کتاب کیلئے پیش کیا جائیگا تو اس کے دل میں اپنی بداعمالیوں کی وجہ سے اس وقت یہ خیال پیدا ہوگا کہ کاش مجھے دوبارہ مہلت دی جاتی کہ دنیا میں جاکر میں اعمال صالحہ کا ذخیرہ زیادہ سے زیادہ اکٹھا کرلیتا اللہ تعالیٰ کی طرف سے اس وقت یہ کہا جائے گا کہ کیا ہم نے تم کو اتنی عمر نہیں دی تھی کہ عمر کی اس مقدار میں اگر تم اپنے آپ کو درست کرنا چاہتے کچھ نصیحت حاصل کرنا چاہتے تو حاصل کرسکتے تھے اور مزید برآں یہ کہ تمہیں ڈرانے کے واسطے ڈرانے والے بھی آئے۔

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ جس آدمی کو اللہ تعالیٰ نے ساٹھ سال کی عمر دی ہو اس کا عذر ختم کردیا گیا یعنی اسے کل قیامت کے دن یہ کہنے کا حق نہیں رہے گا کہ مجھے دنیا میں عمل کا موقع نہیں دیا گیا ساٹھ سال کا زمانہ ملا اور آخرت کے واسطے کوئی توشہ جمع نہ کیا تو آخرت کے عذر کے واسطے کیا چیز باقی رہی۔ اللہ تعالیٰ نے عمر کی شکل میں جو نعمت عطا فرمائی ہے دراصل یہی وہ نعمت اور وہ دولت ہے جس کو لے کر انسان دنیا میں آتا ہے اللہ نے یہ جسم عطا فرمایا جسم میں کام کرنے کے واسطے کچھ اور چیزیں دے رکھی ہیں اور یہ عمر اسی لیے عطا فرمائی کہ یہ جسم اور اس کی قوتیں ہم اللہ کی اطاعت میں لگا دیں۔

اللہ کے محبوب بندے اس کا اہتمام کرتے کہ زندگی کا یہ سرمایہ ضائع نہ ہوجائے غلط استعمال نہ ہو نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے اللہ کی دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے بارے میں بہت سے لوگ خسارے میں ہیں وہ نعمتیں تندرستی اور فرصت ہیں۔

اللہ تعالیٰ ہمیں ان لمحات کی زیادہ سے زیادہ قدر دانی کی توفیق نصیب فرمائے آمین!

اس ماہ کا دکھی خط

کوئی غیبی مدد سمجھ کر خط لکھ رہی ہوں

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

حکیم صاحب میری کہانی کچھ یوں ہے کہ میری والدہ جس کے ساتھ بھی نیکی کرتی ہے وہ ہی آگے سے برائی کرتا ہے۔ میری والدہ صوم صلوٰۃ کی پابند ہے بچپن سے بچوں کو ٹیوشن پڑھاتی آرہی ہیں۔ شادی کے شروع کے حالات اچھے تھے پھر حالات خراب ہوتے گئے۔

سسرال والوں اور میرے ابو نے لڑائی شروع کر دی۔ لڑائی اتنی شدید ہوتی کہ ابو امی کو مارتے پیٹتے۔ میری امی نے اپنی بھاوج کے انتقال کے بعد ان کے بچوں کی پرورش کی جب ہمارے ماموں نے دوسری شادی کی تو میری امی اپنے گھر آ گئی لیکن ہماری دوسری ممانی نے بھائی بہن کو دور کرنے کیلئے کالا علم شروع کر دیا کیونکہ ہمارے نانا نے بچپن میں ہمارے رشتے ہمارے ماموں کے لڑکوں کے ساتھ کر دیئے تھے۔ لیکن ہماری ممانی اس چیز پر ناخوش تھیں۔ اس لیے اس نے یہ رشتے ختم کرنے کیلئے کالا علم شروع کر دیا جس سے میں سخت بیمار ہو گئی میرے گھر والوں نے میرا بہت علاج کروایا لیکن میں ٹھیک نہ ہوئی۔ پھر میری امی نے روحانی علاج کروایا میں کچھ بہتر ہوئی۔ میری ممانی نے سب کے سامنے کہا کہ میں نے ف اور اس کی ماں پر کالا جادو کروایا ہے اور کرواتی رہوں گی اور سب گھر والوں سے انتقام لوں گی۔

انہوں نے اتنا ظلم کیا کہ ہمارے گھر کے حالات شدید خراب ہو گئے۔ میری بیماری کے علاوہ ہمارے گھر میں رزق نہ ہونے کے برابر ہو گیا۔ اس کے علاوہ ہمارے رشتے دار بھی ہمیں چھوڑ کر الگ ہو گئے۔ اس کو کوئی برا نہ کہتا سب میری امی سے کہتے اور نیکی کرو نیکی کا یہی صلہ ملتا ہے۔ ان مشکل حالات میں امی نے میری شادی کی۔ میری شادی کے 5 ماہ بعد سسرال والوں نے مجھے گھر سے نکال دیا۔

میں اپنے میاں کے ساتھ علیحدہ گھر میں رہتی ہوں جبکہ میری بیماری ابھی بھی ختم نہیں ہوئی میرے سر میں شدید درد ہوتا ہے' بے ہوش ہو جاتی ہوں' قے کی تکلیف' بہت علاج کروائے ڈاکٹری بھی' روحانی بھی آج سترہ سال ہو گئے کہ مجھے معدے کی شدید تکلیف ہے' کھانے کے بعد کھانا منہ کی طرف پلٹ کر آتا ہے۔ اتنی تکلیف کے ساتھ کہ جان نکل جاتی ہے۔ گھر سے باہر کا یا کسی کے گھر کھانا کھاؤں تو کوئی تکلیف نہیں۔ ماں کے سامنے اتنی تکلیف ہوتی ہے کہ وہ بھی پریشان ہو جاتی ہیں۔

شادی سے پہلے مجھے دورے پڑتے تھے لیکن شادی کے بعد وہ خود بخود ٹھیک ہو گئے لیکن کھانا کھانے کے دوران جو تکلیف ہوتی تھی وہ ابھی تک ہے۔ شادی کے ایک سال بعد میری بچی پیدا ہوئی۔ بچی پیدا ہونے سے پہلے میں نے ڈاکٹر سے چیک کروایا تو ڈاکٹر نے بتایا کہ تمہیں معمولی کیس ہے لیکن بچی کی پیدائش کے وقت ایسی شدید تکلیف ہوئی کہ ڈاکٹر حیران پریشان ہو گئے کہ کیا ماجرا ہے پھر بڑا آپریشن کرنا پڑا۔

حکیم صاحب! یہاں پر میری ماں اور میری تکلیفوں کا سلسلہ ختم نہیں ہوتا۔ میرے بعد دوسری بہن کی شادی دوسرے خاندان میں ہوئی۔

میری والدہ نے یہ سوچ کر ہامی بھر لی کہ اپنا خاندان تو دیکھ لیا تو دوسری بیٹی کا رشتہ کسی باہر دوسرے خاندان میں ہو جائے۔ شادی کے دو روز بعد ہی میری بہن کے ساتھ وہی تکلیفیں شروع ہو گئیں۔ بہن کی شادی کے بعد اب تک میں اس سے مل نہیں سکی۔ حالانکہ کہ شادی سے پہلے میں اتنی خوش تھیں کہ شادی کی تیاریوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لے رہی تھی اور بہت پر امید تھی کہ وہ لوگ اچھے ہوں گے۔

اب میری ممانی کہتی ہے کہ تمہیں اور تمہاری بہن کو علیحدہ کروا کے چھوڑوں گی۔ اب ہمارے گھر کے حالات اللہ تعالیٰ کے کلام سے کچھ بہتر ہوئے ہیں لیکن میری امی کی پریشانی ختم نہیں ہوئی۔ بچوں کو قرآن پڑھایا بچوں کے والدین عزت تک نہیں کرتے۔ بچے پاس سے گزر جاتے ہیں سلام تک نہیں کرتے۔

اپنے پرائے دور ہیں' کہیں بھی عزت نہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے میری ماں بہت بڑی مجرم ہو' کوئی گنہگار یا کوئی بدکار عورت ہو۔ میں نے عبقری رسالہ دیکھا اور پڑھ کر اللہ کی طرف سے کوئی غیبی مدد سمجھ کر خط لکھ رہی ہوں کہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے (باقی صفحہ نمبر 43 پر)

منہ کا السر

منہ کا السر بچپن میں شاذ ہی ہوتا ہے لیکن بڑے ہونے کے بعد اس سے بہت واسطہ ہے۔ منہ کے السر کی ابتدا میں سنسناہٹ اور جلن محسوس ہوتی ہے۔ پھر منہ میں سرخ گلٹی بن جاتی ہے جو السر یا زخم کی شکل کی اختیار کر لیتی ہے۔ السر کا علاج نہ کیا جائے تو عموماً یہ چند روز بعد بہتر ہو جاتے ہیں اور تین ہفتے میں غائب ہو جاتے ہیں لیکن اکثر یہ دوبارہ پیدا ہو جاتے ہیں۔

کافی بڑی تعداد میں لوگوں کو یہ شکایت بھی ہوتی ہے کہ ہونٹوں کے آس پاس پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ اس شکایت کو تبخال کہتے ہیں تبخال کے وائرس کی وجہ سے اکثر منہ کے اندر بہت سے تکلیف دہ زخم بن جاتے ہیں۔ خصوصاً جب اس وائرس کا جس پر حملہ پہلی بار ہوتا ہے۔ یہ تعدیہ عموماً خودبخود ٹھیک ہو جاتا ہے اور ہمیشہ کے علاج کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن اس کا زور تو معالج سے مشورہ کر ہی لینا چاہیے۔

تبخال کا السر ایک سے دوسرے کو لگ سکتا ہے۔ اگر منہ کا السر تین ہفتے سے بھی زیادہ رہے یا سال میں تین چار بار سے بھی زیادہ لوٹ کر آئیں یا ان کا تعلق بخار' اسہال' دردِ سر' جلدی پھٹوں یا بیماری کے عام احساس جیسی علامات سے ہو تو معالج سے مشورہ کریں کیونکہ کبھی کبھار یہ السر شدید نوعیت کی خرابی کی نشان دہی کرتے ہیں جن میں منہ کا سرطان اور ایڈز بھی شامل ہیں۔

مروجہ دواؤں کے علاوہ کچھ گھریلو طریقے بھی منہ کے السر کے علاج کیلئے تجویز کیے جاتے ہیں۔ ایک علاج یہ ہے کہ کیتلی میں دس ٹی بیگ ڈال کر ان پر کھولتا ہوا پانی ڈالیے اور آدھے گھنٹے تک دم دیجئے۔ پھر اس میں سے آدھی پیالی نکال کر منہ میں ڈالیے اور پانچ منٹ تک گھماتے رہیے۔ پھر تھوک دیجئے یہ عمل دن میں چار بار کیجئے۔ اگر السر دیر تک رہے جس کی وجہ سے کوئی طبی خرابی ہو تو چائے دانی میں ایک چمچہ پسی ہوئی ادرک اور تین چمچے دار چینی ڈال کر کھولتا ہوا پانی ڈالیے اور بیس منٹ تک دم دیجئے۔ دم کے دوران اس میں ایک چھوٹی کٹی ہوئی مولی اس میں ملا دیجئے۔ پھر اسے چھان کر دو دو گھنٹے کے وقفے سے ایک پیالی پیجئے۔ (اقتباس عبقری فائل 1)

دل کی بیماری کا خاص سبب

جب انہیں بتایا گیا کہ یہ چودہ سو سال قبل نازل ہونے والی قرآنی آیات ہیں تو انہوں نے ان کی حقانیت کو تسلیم کرتے ہوئے کہا کہ یہ الہامی آیات ہی ہو سکتی ہیں کیونکہ چودہ سو سال قبل کوئی انسان یہ معلوم کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتا تھا۔

پراسٹیٹ گلینڈ کینسر موروثی بھی ہو سکتا ہے: ماہرین طب

ماہرین طب نے خبردار کیا ہے کہ پراسٹیٹ گلینڈ کینسر کا مرض جس خاندان میں ہو اس خاندان کے دیگر مردوں کو بھی اس مرض کے لاحق ہونے کے امکانات ہوتے ہیں، لہٰذا قبل از وقت ٹیسٹ کرا لینا چاہئے تا کہ بے خبری میں اس مرض کے شکنجے میں آنے سے بچا جا سکے۔ اگر باپ کو ہے تو بیٹوں کو اور مرض کے بھائیوں کو ضرور ٹیسٹ کرانے چاہئیں۔ فیملی پراسٹیٹ کینسر پر کی جانے والی یہ تحقیق کیرے پیانا کی انسٹی ٹیوٹ میں مکمل کی گئی جس میں 26 ہزار 561 مریضوں کا تجزیہ کیا گیا اور ان کے 5 ہزار 623 قریبی رشتے داروں میں بھی یہ مرض پایا گیا۔ عزیز و اقارب میں اس مرض کی قبل از وقت تشخیص سے ان کے علاج میں گرانقدر سہولت پیدا ہو گی۔ ماہرین نے کہا ہے کہ 65 سال کی عمر یا اس کے بعد اس سرطان کے ظاہر ہونے کے امکانات 3 گنا بڑھ جاتے ہیں۔ 65 سے 74 سال کی عمر میں یہ مرض 1.8 فیصد تک نظر آتا ہے۔

اسلام کی حقانیت کا اعتراف

ماہر جنسیات ڈاکٹر جون ایلسیں نے تخلیق انسانی کے متعلق قرآنی آیات سن کر اسلام قبول کر لیا ہے۔ جدہ میں شاہ عبدالعزیز یونیورسٹی کے شاہ فہد سنٹر کے فزیشن ڈاکٹر محمد علی بصر نے بتایا کہ ڈاکٹر کیھ مور نے جب قرآن حکیم کی وہ آیات سنیں جن میں تخلیق انسانی کا ذکر ہے تو انہوں نے پوچھا یہ کس کی تصنیف ہے جب انہیں بتایا گیا کہ یہ چودہ سو سال قبل نازل ہونے والی قرآنی آیات ہیں تو انہوں نے ان کی حقانیت کو تسلیم کرتے ہوئے کہا کہ یہ الہامی آیات ہی ہو سکتی ہیں کیونکہ چودہ سو سال قبل کوئی انسان یہ معلوم کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتا تھا۔

بیماری دل کے ابتدائی اشارے

پچاس فیصد سے زائد دل کے مریضوں کو مرض کے حملہ سے کافی پہلے اس کے اشارے ملنے لگتے ہیں یہ بات ویسٹ ورجینیا کے پرنسٹن کمیونٹی ہسپتال کے شعبہ امراض قلب کے ڈائریکٹر اور چیف سٹاف ڈاکٹر اے آر پراچہ نے کہی۔ پاکستان میں پیدا ہونے والے اور نشتر میڈیکل کالج ملتان سے گریجوایشن کرنے والے امریکی ماہر قلب نے اخباری نمائندوں کو بتایا کہ پیشگی طور پر ملنے والے یہ اشارے عموماً سینے کے وسط سے شروع ہو کر دائیں بائیں یا اوپر کی طرف جانے والے درد اور سانس لینے میں ہوا کی کمی کے احساس کی صورت میں ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ایک دفعہ مرض کا حملہ ہونے یا سینے میں شدید درد ہونے کی صورت میں مریض کو فوری طور پر ہسپتال لے جانا چاہیے کیونکہ مرض کے حملے کا پہلا گھنٹہ نہایت خطرناک ہوتا ہے۔

انہوں نے مزید کہا کہ عام لوگوں کو بالعموم اور دل کے مریضوں کو بالخصوص اس مرض میں دی جانے والی ابتدائی طبی امداد کے جو عام طور پر سی پی آر کہلاتی ہے تربیت حاصل ہونی چاہیے۔ بلکہ سی پی آر ٹریننگ تعلیمی اداروں میں رائج کرنی چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ بلڈ پریشر اور کولیسٹرول اس مرض کی عمومی وجہ ہوتے ہیں جبکہ ذیابیطس، موٹاپا اور خاندانی ورثے کے اثرات بھی مرض کا باعث بن سکتے ہیں۔ ڈاکٹر پراچہ نے کہا کہ بڑا گوشت، شراب، انڈے کی زردی، بالائی دار دودھ، مکھن، دیسی گھی اور پنیر خون میں کولیسٹرول بڑھانے کا سبب بنتے ہیں۔ لہٰذا کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کے بارے میں سال میں دو چار مرتبہ ضروری ٹیسٹ کراتے رہنا چاہیے۔

تنگدستی دور کرنے کا عمل

جو شخص یَا وَاسِعُ کی کثرت سے تلاوت کریگا دین و دنیا کی دولت سے مالا مال رہے گا۔ کبھی تنگدستی او محتاج نہ ہو گا رزق کی کشائش کیلئے اس مبارک نام کو پانچ ہزار مرتبہ عشاء کی نماز کے بعد پڑھنا نہایت مجرب ہے۔ **(حافظ عبدالمجید، کراچی)**

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد حَلِیْمٌ کَرِیْمٌ عَفُوٌّ کَرِیْمٌ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ "آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا / گئی ہوں" یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپکو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دیگا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! ہم نے عبقری رسالے سے بہت کچھ پایا ہے۔ اس میں موجود طبی و روحانی نسخے بہت ہی لاجواب ہوتے ہیں۔ ہم نے آج تک جو بھی طبی یا روحانی نسخہ کیا ہے اس سے ہمیں بے پناہ فوائد حاصل ہوئے ہیں یہاں تک کہ ہم نے دوسرے کئی لوگوں کو عبقری دیا انہوں نے بھی طبی و روحانی نسخے آزمائے سب کو اللہ نے فائدہ دیا۔ خاص کر مراقبے کے عمل نے تو ہم سب کو حیران و پریشان ہی کر دیا ہے۔ میں نے مراقبے کا عمل کیا۔ میری سوچوں میں بھی نہیں تھا کہ اللہ میری ہر حاجت پوری فرمائیں۔ مراقبے کا عمل کرنے سے میری بہت سی روحانی و جسمانی بیماریاں ایسے ختم ہوئیں جیسے کبھی تھی ہی نہیں۔ میں صرف اپنی بات نہیں کر رہی میں نے جس کسی کو بھی مراقبے کے عمل کے بارے میں بتایا اور جس نے بھی کیا سب کو لاجواب فوائد حاصل ہوئے۔ **(مسز عبدالرشید، لاہور)**

کلر تھراپی سے بیماریوں سے نجات

ڈاکٹر ثمینہ عامر

جڑی بوٹیوں کی جگہ نت نئی انسانی دریافت کی مصنوعات علاج کے نام پر مارکیٹ میں آنے لگیں اور ساتھ ہی علاج کے ساتھ ایک نئی بیماری بھی۔ ہر علاج کامیاب ہوا لیکن ایک نئی بیماری کو جنم دے کر یعنی بیماری نے اپنا آپ ٹرانسفر کر دیا ایک اور بیماری میں

کلر تھراپی ایک مکمل مضمون ہے۔ اگر اس کو یونیورسٹی کی سطح پر یا کتاب کی شکل میں سبقاً سبقاً پڑھا جائے تو بہت آسانی سے دو سال کے عرصہ میں اس شعبے میں سپیشلائزیشن کیا جاسکتا ہے۔ ایم اے یا پی ایچ ڈی کی سطح پر چار سال کے عرصے میں اس میں بہت کام کیا جاسکتا ہے۔ گزشتہ دنوں ایک بین الاقوامی جریدے میں شائع ہونے والے ایک مقالے میں بتایا گیا ہے کہ کروموپیتھی یا کلر تھراپی کا بہت باریک بینی سے جائزہ لیا گیا ہے اور اس کو مختلف ادوار میں تقسیم کرکے سیر حاصل بحث کی گئی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف کلر تھراپسٹ کے کام کا بھی جائزہ لیا گیا ہے۔ اس مقالے کا مصنف اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ پاکستان میں بھی اس پر خاصا کام کیا گیا ہے۔

اس میں بتایا گیا ہے کہ انسانی جسم میں موجود کام کرنے والے مختلف اینزائمز پر رنگین روشنیوں کا تجزیہ کیا گیا ہے اور تحقیق سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ کینسر کے اینزائمز کیلئے لال (سرخ) رنگ کی روشنی کو بہترین قرار دیا گیا ہے۔

انسانی بدن اور بیماریاں

نوع انسانی نے ازل سے خود کو بہتر سمجھنا چاہا ہے اور بیماری اور موت سے ہردم برسر پیکار ہے۔ نئے نئے وجود میں آنے والے طریقہ علاج اس بات کے عکاس ہیں کہ انسان خود کو بیماری کے موذی پنجے سے آزاد کرانے کا ہردم خواہاں ہے لیکن جتنا طرز علاج بدلتا جارہا ہے ہم اپنی فطرت سے دور ہوتے جارہے ہے اتنی ہی پیچیدگیاں بڑھتی جارہی ہیں۔

ذہن اتنے ہی آلام میں گرفتار ہیں۔ علاج ایک پیشہ بن چکا ہے جس میں خلوص اور فطرت سے ہم آہنگی ناپید ہے۔ فطرت سے اس چپقلش کے نتیجے میں ہم روز بروز ایک نئے آلام' ایک نئی بیماری' حتیٰ کہ لاعلاج بیماریوں میں مبتلا ہوتے جارہے ہیں۔ روز افزوں نت نئے علاجوں میں ترقی اور علاج کے نام پر اس پیشے کو بدنام کیا جارہا ہے۔ حضرت لقمان علیہ السلام نے جڑی بوٹیوں سے ان کے بارے میں دریافت کیا اور جڑی بوٹیوں نے خود کو حضرت لقمان علیہ السلام پر عیاں کیا۔ حضرت لقمان علیہ السلام کا مقصد یقیناً کاروبار نہ تھا بلکہ نوع انسانی کی بھلائی اور خیر تھا۔ نتیجہ میں علاج فطرت کے ہم آہنگ رہا اور جڑی بوٹیاں انسان کا پہلا علاج قرار پائیں۔ وقت گزرتا رہا اور ان ہی جڑی بوٹیوں نے نوع انسانی کی خدمت میں کوئی کمی نہ رکھی اور پھر علاج کاروبار بن گیا۔

ان ہی جڑی بوٹیوں کی جگہ نت نئی انسانی دریافت کی مصنوعات علاج کے نام پر مارکیٹ میں آنے لگیں اور ساتھ ہی علاج کے ساتھ ایک نئی بیماری بھی۔ ہر علاج کامیاب ہوا لیکن ایک نئی بیماری کو جنم دے کر یعنی بیماری نے اپنا آپ ٹرانسفر کر دیا ایک اور بیماری میں۔ اس کی وجہ کیا ہے دراصل ہم علاج کے نام پر دھوکہ دیتے اور کھاتے چلے آئے ہیں فطرت سے ہم آہنگی کو چھوڑ کر چکاچوند کے عادی ہوتے چلے گئے ہیں۔ سادگی کی جگہ دکھاوا آگیا جس سے ہمارے اندر کی توانائی بھل بھل جلنے لگی۔ مشقت کی جگہ عیش کوشی اور آرام طلبی نے ڈیرے ڈال لیے۔ لیکن چند لوگ ہمیشہ سے موجود رہے جو لوگوں کو فطرت کے اصولوں کے ہم آہنگ ہونے کا درس دیتے رہے۔ رنگ و روشنی سے علاج بھی حاصل فطرت سے ہم آہنگی کا دوسرا نام ہے۔ ہم علاج کے کاروباری جال سے خود کو محفوظ رکھ سکتے ہیں اگر ہمیں یقین اور توانائی کے ذخیروں سے واقفیت پیدا ہوجائے توانائی کا ذخیرہ ہمارے اندر موجود ہے۔ صرف توجہ اس جانب مبذول کرنے کی ہے۔ توانائی رنگوں کی صورت میں ہمارے چاروں طرف بکھری پڑی ہے آیئے اس توانائی کے خزانے کی جانب او فطرت سے ہم آہنگ ہوجایئے۔

کروموتھراپی اور بیماریاں

انسانی جسم میں درکار رنگوں کی مقدار میں ایک خاص توازن اور ہم آہنگی پائی جاتی ہے جب یہ توازن بگڑ جائے اور رنگوں کی مقدار اعتدال پر نہ رہے تو جسم انسانی میں "رنگین لہروں" کے نظام اور اس کے نتیجے میں بننے والی برقی رو کمی یا بیشی کا شکار ہوجاتی ہے۔ رنگوں کی مقدار میں بے اعتدالی کو عرف عام میں بیماری یا کروموتھراپی کی اصطلاح میں رنگوں کا ٹوٹنا کہتے ہیں۔ درحقیقت کسی مخصوص طول موج یا فریکوئنسی والی لہر کو رنگ کہا جاتا ہے جو ہماری نگاہ محسوس کرسکتی ہے۔ یہ لہر جسم انسانی میں داخل ہوکر عضلات اور اعصاب کے خلیوں کے مرکزوں میں موجود کروموسومز یعنی رنگین جسم میں اس وقت فعال کردار ادا کرتے ہیں جب تک انہیں درکار توانائی کی مخصوص مقدار دستیاب رہتی ہے۔ جب ان کروموسومز کو درکار توانائی کی معین مقدار ملنا بند ہوجاتی ہے تو ان کی کارکردگی اور افعال متاثر ہونا شروع ہوجاتے ہیں ان کی کارکردگی میں بگاڑ کا اظہار مختلف امراض کی صورت میں ہوتا ہے۔ توانائی کی معین مقداریں کیسے کم ہوجاتی ہیں یا رنگوں کے ٹوٹنے کا عمل کیوں ہوتا ہے تو اس کی بنیادی طور پر دوبارہ تین وجوہات اہم ہیں۔ پہلی وجہ تو رنگوں کی لہروں کی عدم دستیابی ہے یعنی جب انسان لگاتار روشنی اور دھوپ سے دور رہتا ہے تو اس کو درکار رنگین لہریں دستیاب نہیں رہتیں تو اس کے اندر موجود ذخیرہ شدہ توانائی استعمال ہونا شروع ہوجاتی ہے اور پھر ایک وقت ایسا بھی آتا ہے جب یہ ذخائر بھی ختم ہوجاتے ہیں۔ اس وقت جسم ہنگامی حالت کا اعلان کردیتا ہے اس ہنگامی صورتحال کا اظہار جسم کے مختلف اعضاء میں درد ہونے' کسی مرض کی علامت' جلدی امراض' خون کے امراض' پیشاب کی تکالیف یا پھر طبیعت میں میں الجھن' جھنجھلاہٹ' بیزاری وغیرہ کے طور پر ہونا شروع ہوجاتا ہے۔

قدرتی روشنی اور دھوپ سے دور رہنا اور مصنوعی روشنیوں میں زندگی گزارنا آج کے انسان کا طرز زندگی بن چکا ہے' اس نے ایسا طرز رہائش اپنالیا ہے کہ گھروں اور رہائش گاہوں میں دھوپ کا گزر کم ہوتے ہوتے تقریباً ختم ہوگیا ہے۔

اس فرق کا اظہار بھی مختلف امراض کی صورت میں ہی ہوتا ہے۔ جب انسان توہمات کا شکار ہوجاتا ہے بے یقینی اور وسوسے اس کے ذہن کو اپنی گرفت میں لے لیتے ہیں۔ جذباتی عدم توازن اس کا رویہ بن جاتا ہے تو نت نئے امراض اس پر حملہ کردیتے ہیں۔

(بقیہ: کوئی تمیں مدد کرکے خط لکھ رہی ہوں)

واسطے میری امی کی مدد کریں تاکہ زندگی میں وہ بھی سکھ کا سانس لے سکے اور کچھ خوشی حاصل کرسکے۔ میری امی نے میرے بھائی کی منگنی کی لیکن ان لوگوں نے منگنی توڑ دی کہ کہیں میری ممانی ان پر بھی کالا جادو نہ کروادے اور وہ ان سے ناراض نہ ہوجائے۔ کیا وہ عورت ہم پر یوں ہی ظلم کرتی رہے گی؟ کیا ہمیں کبھی کوئی خوشی نہ ملے گی' کیا کبھی بھی ہم سکون سے کھانا نہ کھاسکوں گی؟؟ خدا کے لیے ہماری مدد کریں کوئی ایسی کلام عظیم بتادیں کہ ہمارے حالات بدل جائیں۔ آپ کو بتاتی چلوں کہ میں نے اور امی نے بہت زیادہ کلام پاک پڑھا ہے امید ہے کہ ایک دکھی بیٹی' بہن سمجھ کر ہماری ضرور مدد کریں گے اور روحانی محفل میں بھی دعا کریں گے۔

(قارئین! کبھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

الرجی سے پریشان نہ ہوں!

بشیر محمود

وہم کی حد تک یا حد درجہ تک صفائی اور ستھرائی کے متوالے بھی حساسیت یعنی الرجی کا بڑی آسانی سے شکار ہو سکتے ہیں۔ ہم نے دیکھا ہے کہ بعض لوگ لباس اور جسم کی صفائی کا اس حد تک خیال رکھتے ہیں کہ دن میں کئی بار صابن مل مل کر جسم کو صاف کرتے ہیں

گزشتہ تیس سالوں کے دوران ہماری آبادی کی اکثریت بعض چیزوں کے متعلق خاصی حساس اور الرجک ہوتی جا رہی ہے۔ اس میں بلیاں، کتے، گرد و غبار، پھولوں سے اڑنے والا زیرہ، مختلف قسم کے کیمکلز اور ادویات شامل ہیں۔ بعض لوگ مونگ پھلی، اخروٹ اور اس قسم کے دوسرے نٹس سے بھی الرجک ہوتے جا رہے ہیں۔

ہم اس دور میں کچھ زیادہ ہی حساس ہوتے جا رہے ہیں یقیناً ہمارے ہائی جین کے معیار میں دن بدن اضافہ ہو رہا ہے اور بیماریاں آناً فاناً ہم پر حملہ آور ہوتی جا رہی ہیں۔ لازمی بات ہے کہ ہمارے جسم میں بیماریوں کے دفاع کی قوت میں کمی واقع ہو رہی ہے کہ جونہی کسی نے کسی کے پاس چھینک ماری تو ہم بھی نزلہ و زکام میں مبتلا ہو گئے اور پھر دھڑا دھڑ ادویات کا استعمال شروع کر دیا جس سے جسم کے اندر بیماریوں کا دفاع کرنے والی قوت اور بھی کمزور ہو جاتی ہے اور ہم بار بار بیماریوں کا شکار ہونے لگتے ہیں۔

آخر ایسا کیوں ہو رہا ہے اور اس کا کوئی مستقل ازالہ ہونا چاہیے کہ آئے روز کی بیماریوں سے چھٹکارا مل سکے۔

الرجی ایک طرح کی جسمانی بے ترتیبی کا نام ہے جو بے ضرر خوردنی اشیاء سے لاحق ہوتی ہے جن سے بعض لوگ حساس ہوتے ہیں ان اشیاء میں سونگھنے والی، انجکشن، جسم میں جانے والی یا چھونے والی اشیاء بھی شامل ہوتی ہیں۔

انسان کے جسم میں موجود فطری امیون سسٹم ان بے ضرر اشیاء کو بعض اوقات قبول کرنے سے انکار کر دیتا ہے اور اس طرح حساسیت یا الرجی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے یہ صورت حال بالکل اسی طرح کی ہوتی ہے جو بیکٹیریا یا وائرس سے ہوا کرتی ہے۔ انسانی جسم اس کے دفاع کیلئے ایک دفاعی مادہ خارج یا پیدا کرتا ہے، جسے اینٹی باڈی کا نام دیا جا سکتا ہے اسے طبی اصطلاح میں امیونوگلوبولن ای بھی کہتے ہیں اور پھر اس سے ہی مختلف قسم کی الرجی کی علامات ظاہر ہوتی ہے۔ انسان کو لاحق ہونے والی الرجی میں سے عام قسم وہ ہے جو بخار، دمے اور اگیزیما کی صورت میں نمودار ہوتی ہے۔ بخار الرجی کی ایک صورت ہے جو پچھلے بیس برسوں کے دوران دوگنی سرعت کے ساتھ ظاہر ہو رہی ہے۔ چنانچہ بتایا گیا ہے کہ دمہ کی تکلیف لوگوں میں اپنے معراج کو پہنچ گئی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق سات بچوں میں سے ایک دمے کی صورتحال سے دوچار ہے اور پانچ سال سے کم عمر بچوں میں یہ شکایت پچھلے دس سالوں میں دوگنی ہو گئی ہے۔

ایسا کیوں ہو رہا ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ یہ ماحول کی مرہون منت ہے جب ہم ماحولیاتی فیکٹریز کا ذکر کرتے ہیں تو اسے لوگ فضائی آلودگی سے تعبیر کرتے ہیں تاہم ایسے شواہد موجود ہیں کہ آلودگی اس کی بنیادی وجوہات میں شمار نہیں کی جا سکتی بلکہ یہ چار دیواری یا گھر کے اندر کے ماحول سے بھی منسلک ہے۔

صرف فضائی آلودگی سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ ایسے لوگ جو سنٹرل ایئر کنڈیشنڈ اور رپینٹ کیے گئے شیشوں والے دروازوں اور کھڑکیوں والے گھروں میں رہائش رکھتے ہیں ان کے گھروں میں کارپٹس بچھے ہوتے ہیں اور کھڑکیوں کے آگے نرم و گداز پردے لٹک رہے ہوتے ہیں یہ سب چیزیں گرد و غبار کے ذرات کو سمیٹنے کیلئے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہی اشیاء انسان کو الرجی میں مبتلا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اسی طرح جو لوگ گھروں میں کتے، بلیاں یا خرگوش پالتے ہیں وہ خود اپنے لیے الرجی کا اہتمام کرتے ہیں۔ ایسے ماحول میں انسانی جسم بآسانی ان اشیاء میں چھپے گرد و غبار کے ذرات سانس کے ذریعے اپنے جسم میں داخل کرتا ہے اور اس طرح الرجک ری ایکشن پیدا ہوتا ہے۔ ماہرین کے تجربے کے مطابق ایسے افراد جو کم از کم ایک سال تک ایسے ماحول میں گزر بسر کر رہے ہوں ان کے بچوں کو لازماً دمہ کی تکلیف لاحق ہو سکتی ہے جبکہ وہ خود بھی دمے کے مریض بن جاتے ہیں۔

وہم کی حد تک یا حد درجہ تک صفائی اور ستھرائی کے متوالے بھی حساسیت یعنی الرجی کا بڑی آسانی سے شکار ہو سکتے ہیں۔ ہم نے دیکھا ہے کہ بعض لوگ لباس اور جسم کی صفائی کا اس حد تک خیال رکھتے ہیں کہ دن میں کئی بار صابن مل مل کر جسم کو صاف کرتے ہیں۔ ذرا سا داغ کپڑے پر برداشت نہیں کرتے اس قسم کے لوگوں کے جسم میں بیماریوں یا جراثیم سے بچنے کیلئے قوت مدافعت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ لہٰذا ایسے لوگ بھی جلد جلدی بیماریوں کا شکار ہونا شروع ہو جاتے ہیں جتنا وہ بیماریوں اور الرجی سے بچنے کیلئے گھر کی ہر چیز کو جراثیم سے پاک بناتے ہیں جن کیمیکلز کے ذریعے وہ گھر اور اس میں موجود اشیاء کو صاف کرتے ہیں ان کا ایسا اثر ہوتا ہے کہ وہ انسانی جسم کے اندر بیکٹیریا سے دفاع کرنے کا نظام ہی ڈیولپ نہیں ہونے دیتے ایسے افراد کے بچے جب بھی گھر سے باہر نکلتے ہیں تو بیکٹیریا ان پر حملہ آور ہو جاتے ہیں لہٰذا وہم کی حد تک صفائی رکھنا بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے، گھر میں تو وہ یقیناً الرجی سے بچے رہیں گے مگر باہر نکلتے ہی وہ جراثیم کی زد میں آ سکتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ صاف شفاف گھروں میں رہنے والے افراد کے بچے عموماً نزلہ و زکام اور دیگر تکالیف میں زیادہ مبتلا ہوتے دیکھے گئے ہیں بہ نسبت عام گھروں میں رہنے والوں کے۔

دیہات میں رہنے والے افراد کے بچے گھر کے صحن میں مٹی میں لوٹ پوٹ ہوتے رہتے ہیں بعض مٹی کھا بھی لیتے ہیں مگر بہت کم بیمار ہوتے ہیں اس کے مقابلے میں شہری بچے کو ایسی جگہ لتھڑنے کا موقع دیا جائے تو وہ یقیناً بیمار ہو جائے گا جبکہ دیہاتی بچے صحت مند توانا اور چاق و چوبند رہیں گے کیونکہ ان کے اندر جراثیم سے لڑنے اور ان کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہوتی ہے۔ جہاں بھی ہم فطرت سے ہٹ کر کوئی کام کریں گے تو جسم کے اندر قوت مدافعت کمزور ہو کر انسان کو دائمی مریض بنا سکتی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ یہی بچے شہری بچوں کے مقابلہ میں جسمانی طور پر زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔

بیماریوں اور الرجی سے محفوظ رہنے کیلئے کچھ ہدایات درج کی جاتی ہیں:۔

زیادہ صفائی پسند مت بنئے اور نہ جراثیم کش ادویہ کا زیادہ استعمال کریں ☆ وہم چھوڑیں فطرت اور فطرت کے مطابق زندگی گزارنا سیکھیں ☆ کپڑوں کی بھی ایک حد تک صفائی رکھیں اس طرح آپ کے جسم کا امیون سسٹم فعال رہے گا اور آپ بیماریوں سے بچے رہیں گے بصورت دیگر آپ بار بار بیماریوں کا شکار ہوتے رہیں گے۔ ☆ ہمیشہ تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔ یہ جراثیم کے حملے سے دفاع کی صلاحیت آپ کے جسم میں بڑھائیں گے نیز آپ کا امیون سسٹم بھی بیدار رہے گا اور آپ صحت مند و توانا رہیں گے۔

اَلتَّسْلِيْمَاتِ عَلَى النَّبِيِّ الصَّادِقِ وَالرَّسُوْلِ الْمُؤَيَّدِ بِاَسْرَارِ الْحَقَائِقِ وَ اَمْثَالِ ذٰلِكَ ۔

پیشاب کی بندش کا علاج

ایک شخص کو پیشاب کی بندش کا عارضہ لاحق ہو گیا۔ جب وہ علاج معالجہ سے عاجز آ گیا تو اس نے عارف باللہ شیخ شہاب الدین ابن ارسلان رحمۃ اللہ علیہ کو خواب میں دیکھا تو ان کی خدمت میں اس عارضہ کی شکایت کی آپ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا ارے اللہ کے بندے تو تریاق مجرب کو چھوڑ کر کہاں بھاگا پھرتا ہے۔ یہ درود شریف پڑھا کر۔ جب وہ بیدار ہوا تو اس نے اس درود شریف کی کثرت کی تو اللہ تعالیٰ نے اسے شفاء دی۔

وہ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ تَسْلِيْماً وَّهَبْ لَنَا بِالصَّلٰوةِ ... فِي الْقُلُوْبِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى جَسَدِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْاَجْسَادِ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى قَبْرِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْقُبُوْرِ ۔

موذی امراض کیلئے درود شریف

ع م چوہدری

نبی اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر صلوٰۃ وسلام کی تکرار بخار وغیرہ میں پیاس کے غلبہ کو زائل کر دیتی ہے۔ حج کے راستے میں پانی کی عدم موجودگی میں اسے بارہا آزمایا گیا اور بہت سے لوگوں نے اس سے استفادہ کیا

روزگار میں ترقی کیلئے

صاحب مطالع المرات فرماتے ہیں کہ اگر کوئی شخص اس درود پاک کو روزانہ گیارہ مرتبہ ورد کے طور پر پڑھا کرے تو اس کے روزگار میں دن بدن ترقی ہو گی۔ حاسدوں اور دشمنوں کے شر سے محفوظ رہے گا۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلٰى رُوْحِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ ... عَلَيْهِ اَجْراً عَظِيْماً

رہے تو وہ ہمیشہ آنکھوں کی بیماری سے محفوظ رہے گا اور اگر کسی کے اہل و عیال نیکی کے راستے پر گامزن نہ ہوئے ہوں یا فرمانبرداری نہ کرتے ہوں تو اس درود شریف کو ہر جمعرات بعد از نماز عشاء ایک سو مرتبہ گیارہ جمعرات تک پڑھے تو ان کی اصلاح ہو جائے گی۔ ان شاء اللہ۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ نُوْرِ الْاَنْوَارِ وَسِرِّ الْاَسْرَارِ وَسَيِّدِ الْاَبْرَارِ وَعَلٰى اٰلِهٖ وَصَحْبِهِ الْمُنَوَّرِيْنَ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ ۔ اَللّٰهُمَّ نَوِّرْ بِهَا سِرِّيْ سَرِيْرَتِيْ وَبَصَرِيْ وَبَصِيْرَتِيْ وَدُنْيَايَ وَاَهْلِيْ عِيَالِيْ اِلٰى يَوْمِ الْقِيٰمَةِ

باؤلا کتا یا زہریلا کیڑا کاٹ لے تو

اگر کسی کو باؤلا کتا کاٹ لے، زخم آ جائے یا کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو مندرجہ ذیل درود شریف ایک ہزار مرتبہ پڑھ کر دم کرے ان شاء اللہ زہر اثر نہ کرے گا۔ تین روز تک ہر روز تین مرتبہ عمل کرے مجرب ہے۔ درود پاک یہ ہے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰى نُوْحٍ نَبِيِّكَ سَلٰمٌ عَلٰى نُوْحٍ فِي الْعٰلَمِيْنَ ۔ اِنَّا كَذٰلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِيْنَ

چنبل اور لاعلاج پھوڑے کے واسطے

اگر کوئی مومن مندرجہ ذیل درود شریف کو ایک ہزار مرتبہ پڑھ کر اسے پاک مٹی کے ڈھیلے یا پتھر پر پھونک کر چنبل یا اسی قسم کے لاعلاج پھوڑے پر لگا دے تو درود پاک کی برکت سے اسے شفاء حاصل ہو گی۔ اس میں صاف عقیدہ، صدق و یقین اور اجازت ضروری چیزیں ہیں۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ بِعَدَدِ كُلِّ ذَرَّةٍ مِّائَةَ اَلْفِ اَلْفِ مَرَّةٍ ۔

بری عادت سے چھٹکارا پانے کیلئے

اگر کوئی شخص بری عادات اور گناہ و معصیت میں بری طرح پھنس جائے اور چھٹکارہ پانے کی کوئی صورت نظر نہ آتی ہو تو اسے چاہیے کہ اس درود شریف کو روزانہ ۱۲۱ مرتبہ پڑھا کرے یا لکھ کر پلایا جائے یا تعویذ بنا کر دیا جائے ان شاء اللہ بری عادات سے چھٹکارہ مل جائے گا۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰى اٰلِهٖ وَ صَحْبِهٖ وَسَلِّمْ كَثِيْرًا تَسْلِيْمًا طَيِّبًا مُّبَارَكًا فِيْهِ جَزِيْلًا دَائِمًا • بِدَوَامِ مُلْكِ اللّٰهِ

بخار یا سفر میں پیاس کی شدت کم کرنے کیلئے

امام عارف باللہ حضرت شیخ عبدالغنی النابلسی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ نبی اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر صلوٰۃ وسلام کی تکرار بخار وغیرہ میں پیاس کے غلبہ کو زائل کر دیتی ہے۔ حج کے راستے میں پانی کی عدم موجودگی میں اسے بارہا آزمایا گیا اور بہت سے لوگوں نے اس سے استفادہ کیا۔ قیامت کی گرمی میں بھی یہ درود شریف پیاس کی کفایت کرے گا ان شاء اللہ۔ درود شریف یہ ہے۔

اَلصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ خَيْرِ الْاَنَامِ ، اَلصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِنِ الْمَبْعُوْثِ اِلَيْنَا بِالْحَقِّ الْمُبِيْنِ ، اَلصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِنِ الْاُمِّيِّ الْاَمِيْنِ ، اَفْضَلُ الصَّلَوٰتِ وَاَشْرَفُ

تمام امراض چشم سے شفاء کیلئے

یہ درود شریف تمام امراض چشم مثلاً پھولا، دھند، آشوب، سرخی، درد اور ضربان وغیرہ کیلئے اکسیر ہے۔ چنبیلی کے تازہ پھول یا خشک شدہ ۱۳ عدد لیکر ان پر ۲۱ یا ۴۱ مرتبہ دم کر کے ان کو آنکھوں پر ملتا رہے ان شاء اللہ شفاء ہو گی۔

اگر کوئی ہر نماز کے بعد ایک مرتبہ روزانہ اس درود پاک کو پڑھتا

غصہ کے وقت درود شریف پڑھنا......!!!

غصہ ایک فطری عمل ہے ایک حد میں رہے تو نقصان نہیں لیکن حد سے بڑھ جائے تو دین اور دنیا کا نقصان ہوتا ہے۔ علمائے کرام نے فرمایا ہے کہ جب آدمی کو غصہ آ رہا ہو اور اندیشہ ہو کہ غصہ میں کہیں آپے سے باہر ہو کر کوئی کام شریعت کے خلاف نہ ہو جائے یا کہیں زیادتی نہ ہو جائے یا کہیں مار پیٹ تک نوبت نہ پہنچ جائے اس وقت غصہ کی حالت میں درود شریف پڑھ لینا چاہیے۔ درود شریف پڑھنے سے ان شاء اللہ تعالیٰ غصہ ٹھنڈا ہو جائے گا وہ غصہ قابو سے باہر نہ ہو گا۔

عرب کے لوگوں میں آج تک یہ روایت چلی آ رہی ہے کہ جہاں کہیں دو آدمیوں میں کوئی تکرار اور لڑائی کی نوبت آ گئی تو فوراً اس وقت ان میں کوئی یا کوئی تیسرا آدمی ان سے کہتا ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم پر درود بھیجو اس کے جواب میں دوسرا آدمی درود شریف پڑھنا شروع کر دیتا ہے بس اُسی وقت لڑائی ختم ہو جاتی ہے۔ دونوں فریق ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں اور دونوں کا غصہ ختم ہو جاتا ہے۔ درحقیقت علمائے کرام کی تلقین کا نتیجہ ہے کہ غصہ کو ٹھنڈا کرنے کیلئے درود شریف بہت مفید ہے اس لیے اس کو ہمیں اپنے درمیان رواج دینے کی ضرورت ہے۔

(قاری ظہیر حسین، منڈی جہانیاں)

پھر رزق کیلئے بے صبری کیوں؟

(داعی اسلام حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ العالی)

اس واقعہ کو آج بیس سال ہوگئے ہیں حاجی صاحب صحت و عافیت کے ساتھ سلامت ہیں۔ مگر ہر روز کئی بار یہ سوچتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کیسے رزاق ہیں چاول کا ایک دانہ حرم پر بیٹھی ہوئی چڑیا تک پہنچانے کیلئے اللہ تعالیٰ نے کیسا انتظام فرمایا

ایک صاحب کو بریانی کھاتے وقت ان کو اچھولگا' سانس رک گیا' گھر والوں نے گردن سہلائی' پانی پلایا' خدا خدا کرکے سانس آیا چاول دماغ کی طرف چڑھ گئے تھے۔ دو تین روز کے بعد ان کو سر بھاری سا محسوس ہونا شروع ہوا اور رفتہ رفتہ تکلیف بڑھتی گئی' سر میں درد ہونے لگا اور وہ درد روز بروز شدید ہوتا گیا بہت علاج کیا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوتا تھا۔ ڈاکٹروں نے بہت سے ٹیسٹ کرائے دماغ کی جانچ ہوئی مگر مرض سمجھ میں نہیں آتا تھا درد کی شدت سے نیند نہیں آتی تھی بے خوابی کی وجہ سے پورے جسم پر اثر پڑا' کمزوری بڑھتی گئی:

مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

صحت سے مایوسی ہونی شروع ہوگئی اور کچھ دنوں میں زندگی سے بھی مایوسی ہوگئی' عزیزوں اور رشتے داروں کا عیادت کیلئے تانتا بندھنے لگا۔ جمعہ کی نماز میں امام صاحب حج کی فضیلت اور فرضیت پر تقریر کررہے تھے ان کو خیال ہوا کہ موت قریب ہے حج فرض ہے چلو حج کرلیں' تاکہ موت کی تیاری ہو۔ حج کی درخواست دے دی نام بھی آگیا' خیال تھا کہ زندگی کا تو بھروسہ نہیں رہا ذرا جلدی چلیں تاکہ حرمین شریفین میں خوب اطمینان سے رہیں اور زندگی بھر کے اپنے گناہوں کی جی بھر کے معافی مانگ لیں۔ اللہ کے فضل سے حجاز مقدس پہنچے۔ جاکر عمرہ کیا زندگی کی تو کوئی امید باقی نہیں رہی تھی مگر اس حال میں بھی صحت کی دعا جاری تھی۔ کمزوری حد درجہ تھی بھیڑ میں طواف مشکل تھا اس لیے آہستہ آہستہ بیت اللہ سے ذرا دور خالی جگہ میں طواف کرتے تھے اور ایسے وقت طواف کرتے جب حرم میں بھیڑ کم ہو۔ چلچلاتی دھوپ میں ایک روز طواف کررہے تھے مطاف بالکل گویا خالی تھا۔ اچانک ایک چھینک آئی اور چھینک کے ساتھ ناک سے ایک چاول نکل کر مطاف میں گرا' بیت اللہ کی دیوار پر ایک چڑیا بیٹھی ہوئی تھی جو گویا اس چاول کے انتظار میں تھی پھُر سے آئی اور مطاف سے چاول کا دانا چونچ میں دبا کر پھُر سے اڑ گئی۔ اس چاول کا نکلنا تھا کہ سر بالکل ہلکا ہوگیا اور درد تو گویا تھا ہی نہیں' درد ختم ہوا تو نیند بھی معمول پر آگئی اور بھوک اور ہاضمہ سب شروع ہوگیا اور چین سے واپس میرٹھ آگئے۔

اس واقعہ کو آج بیس سال ہوگئے ہیں حاجی صاحب صحت و عافیت کے ساتھ سلامت ہیں۔ مگر ہر روز کئی بار یہ سوچتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کیسے رزاق ہیں چاول کا ایک دانہ حرم پر بیٹھی ہوئی چڑیا تک پہنچانے کیلئے اللہ تعالیٰ نے کیسا انتظام فرمایا کہ ان کے سر میں دو سال تک اس کو محفوظ رکھا اور ہندوستان کے شہر میرٹھ سے کس طرح اس کو حجاز پہنچایا۔

اس لیے کہ "اور کوئی جانور روئے زمین پر ایسا نہیں جس کی روزی اللہ کے ذمہ نہ ہو" (ھود 6) کیسی صحیح بات فرمائی "قسم ہے آسمان و زمین کے پروردگار کی کہ وہ برحق ہے جیسا تم باتیں کرتے ہو اور تمہارا رزق جو تم سے وعدہ کیا جاتا ہے وہ آسمان میں ہے۔" نہ جانے کیوں انسان ایسے پیارے رازق و رزاق کے وعدہ رزق پر بھروسہ کرنے کے بجائے بے صبری سے حلال و حرام کی تمیز کے بغیر ہوس میں مبتلا رہتا ہے۔

مسافران آخرت

ڈاکٹر رشید حسین کوئٹہ کی اہلیہ محترمہ جو بہت نیک اور صالح خاتون تھیں انتقال فرما گئی ہیں۔

مولانا عبدالباسط' ڈیرہ اسماعیل خان کے رشتہ دار قضائے الٰہی سے انتقال فرما گئے ہیں۔ قارئین سے ایصال ثواب کی درخواست ہے۔

تمام شیطانی چیزیں ختم

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! حکیم صاحب میرا نام سلمٰی ہے میرے میاں کا نام محمد ندیم شہزاد ہے۔ حکیم صاحب میرے خاوند پر شیطانی چیزوں کا سایہ تھا۔ میں اسی سلسلے میں آپ کے پاس حاضر ہوئی تھی۔ آپ نے مجھے **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ** پڑھنے کو دیا تھا۔ اس وظیفے کی برکتوں اور رحمتوں سے اللہ نے میرے خاوند پر سے تمام شیطانی چیزوں کو ختم کردیا ہے اب وہ آپ کے مرید ہیں۔ اللہ نے میری دلی خواہش پوری کردی ہے میرے خاوند اب دین پر چلنے لگے ہیں۔ اب میرے لیے دعا کریں۔ اللہ میری اولاد کو بھی نیک بنائے اور دین پر چلائے۔ (سلمٰی ندیم' لاہور)

(بقیہ: جوس تھراپی اور میرے تجربات)

ایسی خواتین جو دل و دماغ کی کمزوری کو دور کرنا چاہتی ہیں یا جو خواتین اپنے چہرے کے حسن کو مزید نکھارنا یا پھر حسین ہونا چاہتی ہیں وہ چاہتی ہیں کہ ہمارا جسم بھی بوڑھا نہ ہو طبیعت ہر وقت پرسکون اور نہایت مطمئن رہے۔ جھریاں اور کمزوری قریب نہ آئے اعصاب اور کمر مضبوط ہو۔ نسوانی پرانی تکالیف ختم ہوجائیں خاص طور پر لیکوریا اور اندرونی سوزش وغیرہ ایسی تمام خواتین یہ جوس تھراپی استعمال کریں۔

ایک خاتون وقت سے پہلے بڑھاپے کی طرف مائل ہوگئیں گھر میں شوہر شوقین مزاج تھے۔ انہوں نے روز روز جھگڑا شروع کردیا آخر ایک دن گھر سے نکال دیا۔ وہ خاتون میرے پاس وظیفہ لینے آئی میں نے اس کے حالات سن کر اسے وظیفہ دیا اور ساتھ یہ جوس تھراپی بتائی کہ نہایت توجہ سے کرنا شروع کردیں۔ اس خاتون نے پر اعتماد طریقے سے یہ طریقہ شروع کیا چند ہی ہفتوں میں اثر ہوا اور چند ہی ماہ میں وہ پہچانی نہیں جاتی تھی کہ کیا یہ بھی وہی ہے۔ آخر میاں خود منا کر لے گیا۔ حتیٰ کہ گھر والوں نے جب مطالبہ کیا کہ ہمیں اس کا ساتھ خرچہ بھی چاہیے تو میاں نے خرچہ بھی دیا۔

قارئین! آج کل جوس تھراپی کا دور ہے تو پھر آپ کو ایسے جوس اور قدرتی جوس سے مستفید کیا ہے پانی زمین کا جوس' شہد پھلوں اور پھولوں کا جوس' کنو درختوں اور ہریالی کا جوس۔ کیا خیال ہے آپ کا ہمارا یہ تحفہ پسند آیا۔ آزمائیں اور دعائیں دیں۔

(بقیہ: چار سوال چار جواب)

کی عمر اپنے بھائی سے چھوٹی ہوئی اور حضرت عزیر علیہ السلام کی عمر سو سال بڑی ہوئی۔ **دوسرا جواب:** وہ زمین سمندر کی کھاڑی قلزم کی تہہ ہے کہ جہاں فرعون مردود غرق ہوا تھا۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کے معجزے سے دریا خشک ہوا تھا۔ حکم الٰہی سے سورج نے بہت جلد سکھایا۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام مع اپنی قوم بنی اسرائیل پار چلے گئے اور جب فرعون اور اس کا لشکر داخل ہوا تو وہ غرق ہوگیا اس زمین پر سورج ایک دفعہ لگا پھر قیامت تک بھی نہ لگیگا۔ **تیسرا جواب:** جس قیدی کو قید خانہ میں سانس لینے کی اجازت نہیں اور وہ بغیر سانس لیے زندہ رہتا ہے وہ بچہ ہے جو اپنی ماں کے شکم میں قید ہے۔ خدا تعالیٰ نے اس کے سانس لینے کا ذکر نہیں کیا ورنہ وہ سانس لیتا ہے۔ **چوتھا جواب:** وہ قبر جس کا مردہ بھی زندہ اور قبر بھی زندہ۔ وہ مردہ حضرت یونس علیہ السلام تھے اور ان کی قبر مچھلی تھی جو ان کو پیٹ میں رکھے جگہ جگہ پھرتی تھی یعنی سیر کراتی تھی۔ حضرت یونس علیہ السلام اللہ کے حکم سے مچھلی کے پیٹ سے باہر آکر عرصہ تک حیات رہے پھر وفات پائی۔

پانی سے قبض ختم

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! عبقری میں ایک دفعہ پانی پینے کا نسخہ چھپا تھا اس میں بتایا گیا تھا کہ کھانے سے پہلے چار گلاس اور صبح نہار منہ چار گلاس پانی سے قبض دور ہوتا ہے۔ یہ طریقہ بالکل درست ہے مجھے عرصہ دراز سے قبض کی بیماری تھی۔ میں نے ہر طرح کا علاج کروایا لیکن میری قبض ٹھیک نہیں ہوئی۔ میں نے جب اس طرح پانی پینا شروع کیا تو صرف ایک ماہ کے اندر اندر ہی میری قبض ٹھیک ہوگئی۔ میں نے اور لوگوں کو بھی بتایا ان کو بھی فائدہ ہوا ہے۔ (نثار محمد' پشاور)